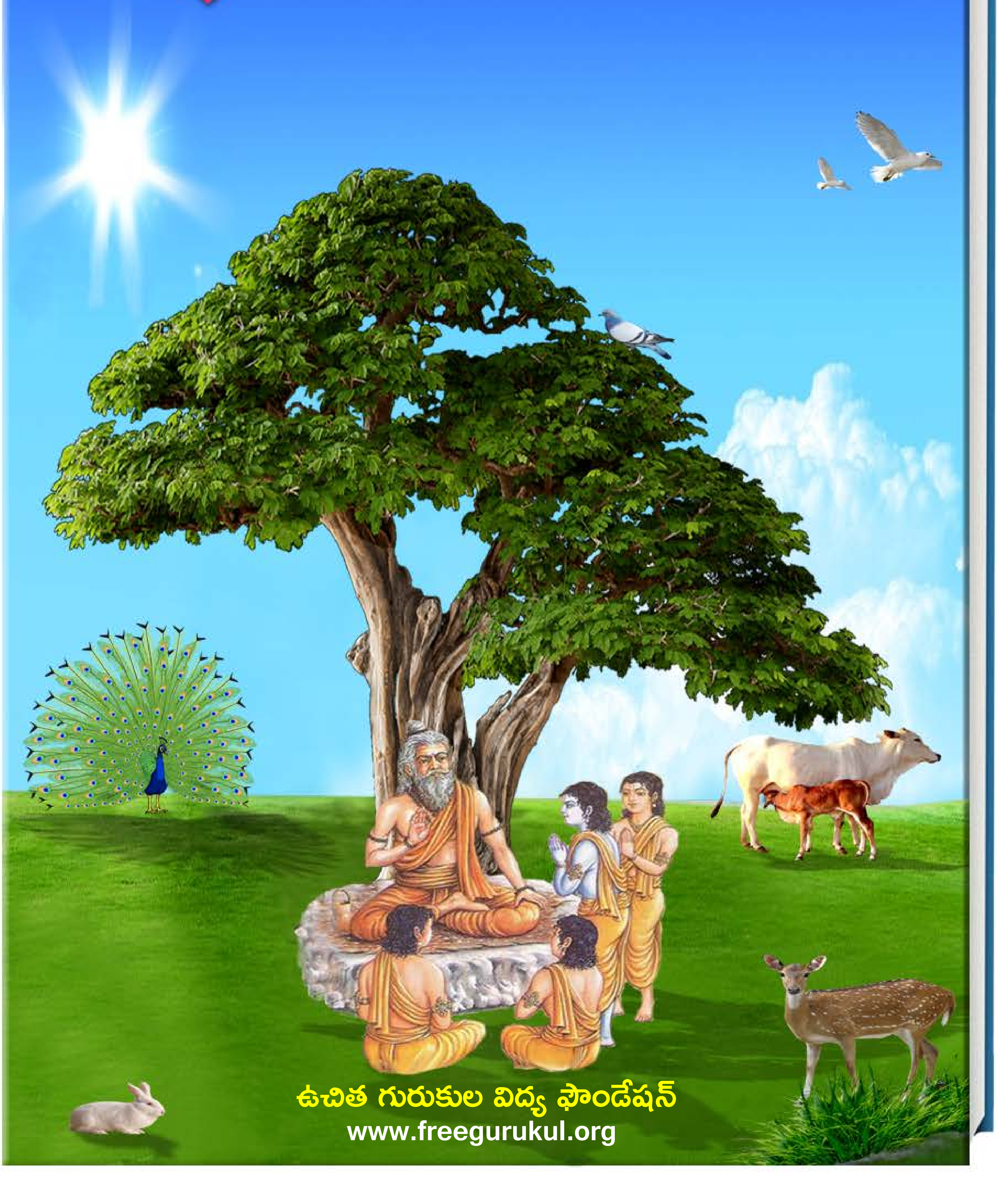
రాజ యోగం

యోగాసనములు యోగవిద్య



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్

www.freegurukul.org


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగాసనములు

యోగవిద్య



గ్రంథకర్త :

లంక సూర్యనారాయణ

నవరత్న బుక్ సెంటర్

కారల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2

విషయ సూచిక

ఓం

శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఉపోద్ఘాతము

ఈ భరతభూమి పరమ పవిత్రమైనది. ఇందు వేదము లుద్భవించినవి. శాస్త్రములు ప్రభవిల్లినవి. ప్రపంచమునందలి సర్వజ్ఞానము సనాతన భారతియందు మూర్తీభవించినది. ప్రపంచమునకు సున్నను ప్రసాదించి గణితశాస్త్ర పురోభి వృద్ధికి దోహదము చేసినది భారతీయ మహర్షులు. భూగోళ మందలి ఎక్కువ భాగములోని ప్రజలు కండ్లు పూర్తిగా తెరు వని కాలము నాడే ఇచ్చట ఎన్నో శాస్త్రములు, కళలు వెల్లివిరిసి నవి. తనచుట్టూ నున్న వాతావరణమును విపులంగా తెలిసి కొనుటతోపాటు తనను గూర్చి ఎక్కువగా తెలిసికొనినాడు సనాతన భారతీయ మహర్షి. తనయొక్క భౌతిక శరీరము, దానిని అనుసరించియున్న సూక్ష్మ కారణ శరీరముల గురించి చాల వివరముగా తెలిసికొన్నాడు. నక్షత్ర శాస్త్రము, కాంతి వేగమును, కాంతి సంవత్సరములను గూర్చి వివరముగా గ్రహించి నారు భరత ఋషులు. భరతభూమి రత్నగర్భ కూడ. దీనియందలి రత్నరాసులపై విదేశీయులకు కన్ను పడింది. కొంతకాలమునకు దేశమందలి రాజ్యములు ఏలు రాజులలో ఐకమత్యము సన్నగిల్లుట తెలుసుకొని పరదేశీయులు

దండెత్తి ఒకొక్క రాజును జయించి వారి రాజ్యములను స్థాపించిరి, కొంతకాలమునకు దేశమంతయు పరరాజుల పాలన లోనికిపోయినది. విదేశీయులు రత్నరాసులను తరలించుకొని పోయిరి. వారితోపాటు జ్ఞానభాండాగారములైన విలువైన గ్రంథములను కూడా తరలించుకొనిపోయిరి. గొప్ప గ్రంథములను పారశీక, గ్రీకు, చీని భాషలలోనికి అనువదించు కొనిరి. మనకు కూడ స్వదేశీయ నాగరకతయందు అభిమానము సన్నగిల్లినది. కూటికొరకు విదేశీయులకు తొత్తులైబానిసలుగా బ్రతుకుటయందే అభిరుచి వృద్ధియైనది. రామాయణకాలము నాటికన్నా పూర్వమున వెలిసిన వేదములయందు ఖగోళ శాస్త్రము చర్చింపబడియుండగా నేటి వైజ్ఞానికులు నక్షత్ర శాస్త్రమున మరే యితర శాస్త్రములయందు భారతీయ ప్రతిభ గురించి ముచ్చటింపరు. గ్రీకులు, రోమనులు, పారశీకులు, చైనీయులు ఆయా శాస్త్రమున కృషిచేసినట్లు చెప్పుచున్నారే కాని భారతీయుల సంగతి ముచ్చటింపరు. వేదములకు కాల మును నిర్ణయించలేనిది. అట్టితరి - వేదవ్యాసుని కాలనిర్ణ యముచేసి వేదములు రెండువేల సంవత్సరముల నాటివని నిర్ణయించుచున్నారు. ఇదంతా మన బానిస ప్రవర్తనను అలుసుగా తీసుకొని చేయుచున్న అన్యాయము, అవమానము. స్వాతంత్ర్యము పొందినా రక్తములో '8' వందల సంవత్సర ములనుండి అనుభవించిన బానిస ప్రవృత్తి ప్రవేశించినందున మనకు కలుగుతున్న హానిని, ప్రపంచములో మనకు జరుగు

చున్న అన్యాయమును నివర్తించుటకు నేటికయినా మనప్రభుత్వము పూనుకొనలేదు. వేదములను ఐదువేల సంవత్సరములకు పూర్వమున కృష్ణద్వైపాయనుడను వ్యాస మహర్షి సంకలనము చేసినారు. అంతకుముందే ఎన్నడో నిర్ణయించలేని కాలముననే వేదములుద్భవించినవి. వేదములను, మరికొన్ని శాస్త్రములను సనాతన ఋషులు సమాధి స్థితినుండి విని వాటినికంఠస్తముచేసి కొంతకాలమునకు గ్రంథరూపమునసంకలనము చేసినారు. ఓ భారతీయుడా! నీ పూర్వులు చాలవిజ్ఞానవంతులు, శక్తి సంపన్నులు, అని తెలియచేసినచో బానిస సంకెళ్ళను త్రెంచుకొని స్వతంత్రము, స్వేచ్ఛలను కోరుదురని విదేశీయులు అభిప్రాయపడి మన గొప్ప తెలుసుకొననీయని విద్యను మనకు గఱపినారు. భావ స్వాతంత్ర్యమును కూడ మరచిన మనను వారికి అనుకూలమైన బానిసలుగా తయారుచేసి, కొందరిని ఎన్నుకొని వారికి బిరుదులను ప్రసాదించినారు. కాలము పరిపక్వమైనది. ఎన్నో ఇడుముల నడుమ ఎందరెందరో త్యాగధనులు తమ శరీరములను విదేశీ రక్కసుల తుపాకి గుండ్లకు బలియొసగి ఎట్టకేలకు స్వాతంత్ర్యమును సముపార్జించినారు.

వేదములకు వలెనే యోగశాస్త్రముకూడా అతి ప్రాచీనమయినది. దానికాలమును కూడా నిర్ణయింప వీలులేనిది. వేదములయందు, ఉపనిషత్తులయందు, మహాభారతమందలి భగవద్గీత యందు, యోగశాస్త్రము వివరముగా చర్చింపబడినది. పతంజలి మహర్షి యోగ దర్శనమును సూత్రీకరించి యోగ

సూత్రములను రచించెను. మరియు మత్స్యేంద్రనాథుడు, గోరక్షనాథుడు, స్వాత్మారామయోగి, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వంటి యోగి పుంగవులెందరో ఈ యోగ విద్యను ప్రచారము లోనికి తీసుకొని వచ్చిరి.

విదేశ నాగరికతా వ్యామోహముచేత, దేశీయ శాస్త్రములు, విద్యలయందు నిర్లక్ష్య భావముచేత మాటున పడిపోయెను. ఆధునిక కాలములో ఈ యోగ విద్యవలన మనసునకు శాంతితుష్టి,పుష్టికలుగునని విదేశీయులు ఎగప్రాకుటవలన మన దేశములో మరల ఊపిరిపోసికొని తెప్పరిల్లినది. ఇప్పటికయినను మత్తును వీడి దేశీయ విద్యల యందు శాస్త్రముల యందలి ఘనతను పరదేశీయులు పొగడకముందే సనాతన ఋషులు మనకు అందించిన జ్ఞానమును గ్రహించి ఇహ, పర లాభములను పొందగలరని ఆసించుచతూ ఈ దార్శనిక గ్రంథ రచనకు పూనుకొని యుంటిని. పాఠక మహాశయులు సనాతన మహర్షులచేత అందించబడి, ఈ గ్రంథమందు పొందుపరచబడిన మంచినీ అనుభవించెదరనియు ఏచటనైనా పొరపాట్లు దొర్లిన అవి నా దగుటచేత దయతో తెలియ చేయగలరని సవినయముగా మనవి చేసుకొను చున్నాను.

యోగాసనాలు

అష్టాంగయోగము షడ్దర్శనములలో నొకటి. సాంఖ్య శాస్త్రము యోగశాస్త్రము, అనునవి ఒక జంటయని పండితులు నిర్ణయించిరి. సాంఖ్యశాస్త్రమున ప్రకృతి సృష్టికి మూలమన్న ప్రవచించినందున అద్దానిని నిరీశ్వర శాస్త్రమని చెప్పగా యోగశాస్త్రము ప్రకృతి నిక్కడ భగవంతుడే సృష్టిచేసెనని తెలియచేయును. సాంఖ్యశాస్త్రమునకు కపిల మహర్షి మూలము పాతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్రమును సూత్రీకరించుచు ఈ శాస్త్రము ప్రాచీనమయినది అని చెప్పుటచేతను వేదముల యందును, చాల ఉపనిషత్తుల యందును వివరింపబడి యుండుట చేతను, అతి సనాతనమయినదనుట నిర్వివాదము దీని ఆవిర్భావకాలమును నిర్ణయించుట అతి సాహసము మాత్రమే.

జీవులు శరీరములను పొంది సత్వరజస్తమో గుణప్రభావములచేత కర్మములనుచేయుచు కర్మలబ్ధి ప్రతిఫలమునుదాని శేషమును అనుభవించుటకు జన్మలను తిరిగి తిరిగి పొందుచుండును జీవుడు యాతనా యుతమైన జన్మలను దుఃఖములను పొందుటకన్నా తను విడివడివచ్చిన పరమాత్మను చేరుటయే పరమలక్ష్యము. ప్రపంచమున ఉన్న జీవులన్నిటిలోను మానవులు ఉత్కృష్ట జీవులు. మిగిలిన అన్ని జీవులకన్న వికసించిన జ్ఞానము కలవాడు మానవుడు. అట్టి జ్ఞానమును సద్వినియోగము చేసికొనగలుగుటయే మానవ జన్మకు పరమావధి మరియు తనకన్న ఉత్తమమయిన స్థితిని పొందుటకు

అనగా మానవత్వము నుండి పైమెట్టు అయిన దివ్యత్వమును పొందుటకు సాధనచేయవలయునేగాని తనకన్నా హీన స్థితి పొందిన మృగ, పక్షి, వృక్ష, పర్వతముల వంటి జ్ఞానరహిత జీవరాశుల స్థితిని పొందుటకు సాధనచేయుట అజ్ఞానమునకు నిదర్శనము. మానవుడు సహజముగా తనచుట్టూఉన్న ప్రకృతి ప్రభావమునకు లోబడి తన్నుతాను పూర్తిగా మరచి సంసార మనెడు సుడిగుండములోబడి బయటకు రాలేకపోగా తానున్న ఆ అజ్ఞాన స్థితియే నిజమగు సుఖమని నమ్మి మోసపోవు చున్నాడు. అజ్ఞాన తిమిరము జ్ఞానకాంతితో తొలగినపుడు తన పొరపాటును గుర్తెరిగి జన్మ రాహిత్యమును పొంది భగ వదైక్యమును పొందుటకు సాధనము చేయుచున్నాడు. ఆ స్థితిని సాధించుట కొరకు భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన యోగములను సాధనములను ఉపకరణములుగా ప్రసాదించబడియున్నవి. భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన యోగములచేత భగవత్సాక్షాత్కారమును బడయుటకు చాల కాలము అనగా ఒకొక్కప్పుడు జన్మపరం పరలు కావలసి వచ్చును. కాని మార్గము సుఖతరమైనట్టిది. అదే లక్ష్యసాధనకు యోగము అనగా 'రాజయోగము' మరి యొక మార్గము. ఈ మార్గము కష్టతరముగా తోచినను త్వరగా భగవద్వైక్యము సాధించవచ్చును. యోగాభ్యాసము వలన కర్మశేషమును దహింపచేసి జన్మ పరంపరలు అవసరము లేకుండా మరియు సర్ప, వ్యాఘ్రములవంటి క్రూరజంతువు లను మచ్చికతో వశపరచుకొనిన రీతిని శాస్త్రవిహితములైన పద్ధతులను అనుసరించి, మార్గమును సుఖమైనదిగా చేసుకుని గమ్యమును సాధించవచ్చును. ఇట్టి రాజయోగసాధనకు హఠ యోగము ప్రథమ సోపానము.

తత్ర తం బుద్ధి సంయోగం లభతే పౌర్వ దేహికమ్
యత తేచ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన॥
పూర్వాభ్యాసేనతేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపివా
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్ద బ్రహ్మాతో వర్తతే॥

భగవద్గీత అ ౬॥ ౪౧। ౪౪ శ్లో॥

యోగభ్రష్టుడైన ఒక సాధకుడు యజ్ఞములవంటి పుణ్య కార్యము లొనర్చువారికి ప్రాప్తించు సుఖములతో గూడిన పుణ్యలోకములు ప్రాప్తించును. తరువాత (అనగా పుణ్యము క్షీణించిన పిదప) శుచి వంతులు శ్రీమంతులయినవారి ఇంట జన్మించును. లేదా యోగులయినట్టి ధీమంతులయిన వారింట జన్మించును, అప్పుడు తాను ఇచ్ఛగించకపోయినను యోగమువైపునకు ఆకర్షింపబడి ఎక్కువగాకృషిచేసి బ్రహ్మై క్యమును పొందును.

ప్రాణ అపానముల సంయోగమే యోగమనియు అట్టి స్థితిలో చిత్తవృత్తులు నిర్మూలించబడుననియు, చిత్తము ఏకాగ్రతను పొంది పరిణితిచెంది సమాధి స్థితిని ప్రాప్తింప చేయుననియు సమాధియందు జీవుడు పరబ్రహ్మమున లయమంది అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును పొందుననియు శాస్త్రములందు చెప్పబడినది. అట్టి ఆనందమయ స్థితిని విడిచివచ్చుటకే సాధకుడు ఇచ్ఛగింపడు. ఇట్లు ప్రాణాపానములు చిత్తమున లయమగుట చేత దీనిని లయయోగమనికూడ అందురు. ఆంధ్రదేశమున మహా మహిమోపేతుడయి విరాట్ శ్రీ వీర బ్రహ్మేంద్ర యోగీంద్రులు యోగశాస్త్ర రహస్యములన్నియు సత్యములని నిరూపించి శాశ్వత సమాధి నిష్ఠులైనారు.

త్రిలింగస్వామియను తెలుగుస్వామి కాశీ పట్టణమున యోగశాస్త్ర విషయములన్నియు సత్యములని నిరూపించినారు సాధారణముగా ఈ విద్యను నిగూఢముగా ఉంచుటకు ప్రయత్నించబడెను. కేవలము ఈ విద్యయొక్క పవిత్రతను పరిరక్షించుట కొరకు మాత్రమే రహస్యముగా ఉంచబడెను. యోగ విద్యను అన్ని వర్ణములవారును స్త్రీలు గూడ అభ్యసించవచ్చునని మతంగ మహర్షిచేత చెప్పబడెను.

॥అగ్నిష్టో మాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజ సత్తమః
యోగా భ్యాస రతః శాన్తః పరం బ్రహ్మా ధి గచ్ఛతి॥
బ్రాహ్మణ క్షత్రియ విశాం స్త్రీశూద్రాదాంచ పావనం
శాన్తయే కర్మణా మన్యద్యోగా న్నాస్తి విముక్తయే॥ అని

మరియు యువకులు, వృద్ధులు, రోగులు, ఏడు సంవత్సరములు పైబడిన బాలబాలికలు స్త్రీ పురుషులు అభ్యసించవచ్చునని శాస్త్రములు చెప్పినవి. యోగ విద్యకు మతము అడ్డురాదు. ఏ మతస్థులయినను యోగమును అభ్యసించవచ్చును. యోగము సర్వ కాలములకు సర్వ మతములకు, సర్వ దేశములకు తుదకు నిరీశ్వర వాదులకు కూడ తగినదైనందున ఎల్లరు అభ్యసింప దగిన దనుట శాస్త్రసమ్మతము. శాస్త్ర విహితమైనరీతిని సాధన చేసిన సత్ఫలితములను పొందవచ్చును.

రాజ యోగము హఠ యోగమునకు మెట్టు వంటిది హఠ యోగము యొక్క పరిణతిపొందినదశయే రాజ యోగము. హఠయోగమున యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారధారణ, ధ్యాన, సమాధి యని (8) ఎని

మిచి అంగములుకల్గి అష్టాంగయోగముగా వెలువడినది, యోగాభ్యాసమునకు ప్రారంభమునుండి సాధకుడు బాహ్యము లైనట్టియు, అంతరము లైనట్టియు కొన్నినియమములను అలవరచుకొనవలయును. యమ నియమములే అట్టికట్టు బాట్లు.

యమము అనగా అహింస, సత్యమునే పల్కుటు, దొంగ తనము చేయకుండుట, బ్రహ్మ చర్యము పాటించుట ఓరిమి కల్గియుండుట, మనస్సుబాధపడినపుడు చలింపకుండుట, దయ కల్గియుండుట, ఋజువర్తనము కలిగియుండుట, మితముగ భుజించుట, పరిశుభ్రముగా ఉండుట, అను పది అంశములు.

నియమ మనగా తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యత, దానము, భగవంతుని పూజించుట, భగవంతుని గూర్చిన సిద్ధాంతములను వినుట, ధర్మవిరుద్ధములను కర్మలను ఆచ రించుటయందు సిగ్గును పొందుట, సద్బుద్ధి, జపము, వ్రతము అను పది అంశములు.

ఇట్టి యమ నియమములు ముందుగా అభ్యసింపక యోగాభ్యాసమును ప్రారంభించువారు పునాది బలములేకయే (పెద్ద భవనలు) హర్మ్యమును నిర్మించిన అది అనతి కాలము లోనే నేలకూలినట్లు భంగ పడవలసి వచ్చును. చాల తపస్సు చేసి గొప్ప శక్తులను సంపాదించియు పైన చెప్పిన నీతినియమ ములు లేక భంగపడిన ఉదంతములు భారతీయపురాణ, ఋతి హాసముల యందు లెక్కకు మిక్కుటముగా కాన వచ్చును. పైవిషయములలోని యమము నందలి మితాహారమును గూర్చి వివరించుట చాలా అవసరము. యోగ సాధకులు యోగా

భ్యాసమునకు ఉచితమైనట్టి ఆహారమును మాత్రమే భుజింప వలయును. పరిమాణమున తినగల్గినంత ఆహారములో సగము మాత్రమే భుజింప వలయును. మిగిలిన సగభాగములో సగ అనగా నాలుగవంతు నీరు త్రాగవలయును. అప్పుడు ఆహార కోశము నాల్గింట మూడు వంతులు ఆహారముచే నిండి పాతిక భాగము ఖాళీగా విడిచిపెట్టవలయును. ఇది వాయువుచేత ఆక్ర మించబడును. ఆ విధముగా భుజించు నెడల తేలికగా జీర్ణ మగును. జీర్ణమయిన ఆహారము రక్తమునకలియును. జీర్ణము కాక మిగిలిన పొట్టు పదార్థము మలాశయమున చేరి బహిష్కా రించబడును. సాధకుడు తినబోవు ఆహారము మెత్తనిదై బాగుగా పచనము చేయబడవలయును. మధురముగా వుండి శరీరమున వున్న జీవునికొరకు గ్రహింపబడునది మితా హారము అనబడును. యోగాభ్యాసము చేయువారు అనతి కాలముననే సత్ఫలితమును సాధించగోరుదురేని వారు ఆహార నియమమును తప్పక పాటించవలయును. అట్టివారు చేదు, పులుపు, కారము, సముద్రపుఉప్పు, మాంసము, చేపలు, క్షుద్రధాన్యములని చెప్పబడు ఉలవలు, బొబ్బర్లునూనె, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, యింగువ, నూవులు, ఆవాలు బెల్లము, నూనె మొద లగు ఆహార పదార్థములను, స్త్రీ సాంగత్యము (స్త్రీ సాధకు లకు పురుష సాంగత్యము) దుర్జన సహవాసము, ప్రాతః స్నానము చలిమంట కాగుట, శరీరమును అధికముగా శ్రమ పెట్టుట అనునవి వర్జింప వలయును. చక్కెర పటికి బెల్లము ఆవుపాలు, ఆవువెన్న, ఆవునేయి (దొరకని పక్షమున గేదె పాలు, వెన్న, నేయి) పంచశాకములు అనగా జీవంతి, వాస్తు

మత్స్యాక్షి, మేఘనాధ, పునర్నవ అను ఆకుకూరలను, పెసర పప్పు, గోధుమలు, వరి, శొంఠి వంటి పదార్థములను మరియు తియని పండ్లను తినవచ్చును. ఉప్పు సంపూర్ణముగా వర్జింప లేని యడల అప్పుడప్పుడు కొంచెము సైంధవ లవణమును, కారమునకు ప్రత్యామ్నాయముగా శొంఠిని గాని, మిరియము లనుగాని వాడ వచ్చును. పెసర పప్పునకు బదులు అప్పు డపుడు కందిపప్పును కూడవాడవచ్చును. ఆహారముకంటికింపై నదిగాను, మధురముగాను శరీరమునకు పుష్టి నొసగునదిగను వుండవలయును. ఆహారమును నిర్ణయించునపుడు సాత్వికా హారమును ఎన్నుకొనవలయును. ఇది శరీరమున సత్వ గుణమును వృద్ధి చేయునని తెలిసికొనవలయును. ఆహారమున నియమములు పాటింపక మత్స్య మాంసములను అపథ్య పధార్ధములను తినుట వలన శరీరమున బండతనము, మెద డున మొద్దుతనము ఎక్కువ నిద్ర, విచక్షణాజ్ఞానశూన్యతయు కల్గి రజో గుణ తమో గుణముల ప్రభావము అధికమై సాత్విక గుణము క్షీణించి యోగ నాడీ మార్గము శుద్ధిగాక అభివృద్ధి నిరోధకముగా వుండును.

యుక్తా హార విహారస్య చేష్టస్య కర్మసు
యు క్త స్వప్నావబోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహా॥ భ॥గీ 6వ అ॥ 17 శ్లో

"నియమిత ఆహార వ్యవహారములు కల్గి నియమితమైన నిద్ర జాగరణ కలిగిన వారికి సంసార దుఃఖము దూరమగునని" గీత యందు ప్రవచింప బడినది.

పైన చెప్పబడిన యమ, నియమములను చక్కగా

పాలన చేయుచు అష్టాంగ యోగమున మూడవది యగు ఆసనములను అభ్యసించ వలయును. ఆసనమనగా "స్థిర సుఖమాసనమ్" అని పతాంజలి మహర్షులవారు సూత్రీకరించి యున్నారు. అనగా ఆసనము స్థిరమైన, సుఖప్రదమైన ఒక భంగిమ. అది ఎట్టిదైనను కావచ్చును. యోగ సాధన పై తరగతులలో సాధన చేయువారు గంటల కొలది, దినముల కొలది తన శరీరముపై ధ్యాసను విడిచి భగవంతునియందు చిత్తమును లయపరచి ఉంచవలసి ఉండును. అందుకొరకు ఒకటిలేక రెండు సుఖమయిన ఆసనములను సాధకుడు ఎన్నుకొని ఎంత కాలమయినను ఎట్టిబాధను పొందక ఆసనములో నుండు రీతిని ఆసన సిద్ధిని సాధించవలసియుండును. వివిధ ఆసనముల సాధన శరీరమునకు స్థిరత్వము, దృఢత్వము, బలము, ఆరోగ్యము, చిత్తస్థయిర్యమును సాధించు శక్తిని గల్గియున్నందున ఆసనములను శరీర వ్యాయామమునకును, రోగ నిర్మూలనము కొరకును సాటిలేని మేటి సాధనమని గుర్తించబడినది.

ఆసనములగూర్చి తెలిసికొనబోవుముందు మానవ శరీర నిర్మాణము గురించి ఒకింత తెలిసికొనవలసియున్నది. పరబ్రహ్మ సృష్టికర్త. సృష్టిని ప్రారంభించుటకు ముందుగా ఆకాశమును సృజియించెను. దానినుండి పృద్వి, వాయువు, అగ్ని, జలము ఉద్భవించినవని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. ఈ ఐదును పంచభూతములుగా చెప్పబడినవి. ఇవి ప్రకృతికి మూల పదార్థములు. జడస్వభావము గల్గినది. ప్రకృతియందు

పంచభూతములు వివిధ నిష్పత్తులలో సంయోగము పొంది శరీరములవంటి వివిధ పదార్థములు నిర్మాణము కాగా ఆ శరీరములకు ప్రాణశక్తి శరీరములనుండి నిర్గమించగానే ఆ శరీరము నియమము తప్పక విపంచీకృతమై తమ తమ నిష్పత్తుల ప్రకారము ఆయా భూతములయందు చేరుచున్నవి. కల్పాంతమున పంచభూతముల యందలి నాల్గుభూతములు ఐదవదియగు ఆకసమున లయమగుచున్నది. విశ్వమందలి సమస్త శక్తులు, జలశక్తి, వాయుశక్తి, అయస్కాంత శక్తి, ఉష్ణశక్తి మొదలుగా గల సకలశక్తులు ప్రాణశక్తియందు లయమగుచున్నవి. ఈ ప్రాణశక్తి నాలుగు భూతములను ధరించిన ఆకసమను పదార్ధమున లయమందును. మరలసృష్టి ప్రారంభమున పరబ్రహ్మమునుండి ఆకసము అందుండి పంచభూతములు, బ్రహ్మ పదార్థమునుండి ప్రాణశక్తి వెలువడి సృష్టిని కొనసాగించును. ఈ విధముగా ప్రతికల్పకమందును ఒక నియమిత మార్గములో సృష్టి జరిగి దానిని పోషించి లయము చేయును.

మన స్థూల నేత్రములకగపడని స్థూలదేహములకు వెనుక సూక్ష్మ శరీరము అనునది ఒకటి కలదు. భౌతిక శరీరమున చర్మము, మాంసము, ఎముకలు, మజ్జ-నరములు, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు ఇత్యాది భాగములు కానవచ్చుచున్నవి. సూక్ష్మ శరీరమున 720:0 (డెబ్బదిరెండు వేలు) నాడులతో శరీరమంతటను వాయుప్రసరణకు అనువగునాడులు వ్యాపించి ఉన్నవి. ఇందు అంతఃకరణము లనబడు మనస్సు బుద్ధి, అహంకారము చిత్తము అను స్థూలనేత్రమునకు కన

పడనివి ఉన్నవి. ఈ సూక్ష్మ శరీరమున వున్న నాడులలో ఇడ, పింగళ, సుషమ్న, గాంధారి, హస్తిజిహ్వా, కుహు, సరస్వతి, అలంబుష అనునవి ముఖ్యమైనవి, ఈ నాడులన్నియు కంఠము అను స్థానమునుండి శరీరమంతటను వ్యాపించినవి. కందము నాభికిని, లింగస్థానమునకు మధ్య పొత్తికడుపునందు ఉన్నది. ఈ నాడులలో ఇడ, పింగళ, సుషమ్న అను మూడునాడులు యోగ విద్యలలో అతి ప్రాముఖ్యమయినవి. ఈ యోగ నాడుల ఉనికిని గురించి నాడీ విజ్ఞానమందు ఈ క్రింది విధముగా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ కంఠ మధ్యే స్థితానాడి సుషుమ్నేతి ప్రకీర్తితాః
తిష్టంతి పరిత స్సర్వా చక్రేశ్మినాడి కాస్సతః॥

తా॥ శరీరమునందలి మూలాధార చక్రమునకు మీదుగను నాభిస్థానము (మణిపూరక చక్రము)నకు మధ్యగను ఉన్న కందస్థానమందు 'సుషమ్న' అనునాడి యున్నది. ఇడ, పింగళాది నాడులు ఈ సుషమ్నను చుట్టియున్నవి.

శ్లో॥ సార్ధత్రి కోట్యో నాడ్యోహి సూల సూక్ష్మేశ్చ దేహినాం
నాభి కందని బద్దా స్థాస్థిర్య గూర్ధ్వ మధస్థతా॥

తా॥ శరీరము స్థూల, సూక్ష్మములగు 3 1/2 మూడున్నర కోట్ల నాడులు ఉన్నవి. ఆ నాడులు మూలాధారము నాశ్రయించి కొన్ని ఊర్ధ్వముగాను, కొన్ని అధోముఖముగాను కొన్ని ప్రక్కలకు ప్రసరించి ఉన్నవి.

శ్లో॥ ద్విసప్త సహస్రాణిస్స ర్వాయు గోచరా
కర్మ మార్గేణ సుషిరా తిర్యంచ సుషిరాత్మికా

తా॥ పై నాడులలో (72000) డెబ్బదిరెండువేల నాడులు వాయు సంచారమునకు యోగ్యమయినవి. ఆ నాడులు వాయు మార్గమున పునరావృత్తి ప్రాపక కర్మరూప ఛిద్రవిశిష్టంబై తిర్వగ్గతరంధ్ర ప్రధాన భూతంబుగా నుండును.

శ్లో॥ దే హీధనున్యో ధన్యస్థా పంచేంద్రియ గుణావహా
నాభికంద స్థితా స్తాస్తు నాభీ చక్రే ప్రదేష్ఠితా॥

తా॥ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ, గ్రాహ్యకములగు పంచేంద్రియముల యందున్న నాడులు శ్రేష్ఠములు. ఆ ఐదు నాడులు మూలాధారము నాశ్రయించి నాభి చక్రమున ప్రవేశించియున్నది.

శ్లో॥ ఆపాద ప్రభృతి గాత్రమశేష మాసా
మామస్త కాదపేచ నాభి పుర స్థితేన
ఏ తస్మ్రా దంగ ఇవ చర్మచ ఏవబద్ధం
కాయం వృణా మిహ సిరా శత సప్తతేన॥

తా॥ మూలాధారము నాశ్రయించి పాదము మొదలు శిరః పర్యంతము వ్యాపించిన 700 ఏడువందల నాడులు మనుష్య దేహమున మృదంగము చర్మముచే కప్పబడి నట్లుబంధించుచున్నవి.

శ్లో॥ ఇడా పింగళాచైవ సుషుమ్నాచ సరస్వతీ
వారుణీ చైవ పూషాచ హస్తి జిహ్వాయశ స్వినీ
విశ్వోదరి కూహూచైవ శంఖిణీచ పయస్వినీ
అలంబుషా గాంధారీ ముఖ్యాశ్చై తాశ్చ కుర్దశా॥

తా॥ పై నాడులలో ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న, సరస్వతి, వారుణి, పూష, హస్తిజిహ్వ, యశస్విని, విశ్వోదరి, కుహూ, శంఖిని, పయస్విని, అలంబుష, గాంధారి అనునవి 14ముఖ్య నాడులు. ఈ పదునాలుగు నాడులును ప్రాణవాహిలులును జీర్ణకోశమున ప్రతిష్ఠితములైనవి.

శ్లో॥ తత్ర ప్రధాన నాడ్యాస్తు దశవాయు ప్రవాహికా

తా॥ పదునారు నాడులలో (ఇడ మొదలు చారణి(గాంధారి) ప్రాణ వాహికలై నందున అతి ప్రధానములు.

శ్లో॥ ఇడా పింగళా యాశ్చైవ సుషుమ్నా చోర్ధ్వగ మినీ
గాంధారీ, హస్తి జిహ్వాచ ప్రసార గమనేస్థితా
అలంబుషా యశ స్వినా్య దక్షి ణాంగే సమన్వి తా
కుహూశ్చ శంఖినీ చైవ వా మంగే చావలంబి తా
ఏతేషు, దశనాడేషు నానా కార్య ప్రసూతికా ॥

తా॥ ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నయను మూడు నాడులు ఊర్ధ్వగాములు. గాంధారి. హస్తి జిహ్వ చేతులు మొదలగునవి చాచుటకు ముడుచుటకు ఉపయోగపడును. అలంబుష, హస్తి జిహ్వ అను రెండు నాడులు దక్షిణ భాగమున (కుడిప్రక్క)ను. కుహూ, గాంధారి అను రెండు నాడులు వామాంగమునను పదినాడులలోమధ్యనున్న పూషయను నాడి (ప్రసూతికానాడి) సమస్త కార్యములు చేయుచుండును.

ఇడ యనగా చంద్రవామనాడి. పింగళయనగా సూర్యనాడి యనియు అందురు, శ్వాసక్రియ జరుపు ముక్కున

నున్న ఎడమ రంధ్రమును ఇడానాడియనియు కుడిరంధ్రమును పింగళానాడి యనియు అందురు. మరియు కుడి నాడిని యమున అనియు ఎడమ నాడిని గంగ యని కూడ అందురు. ఈ ఇడా, పింగళుల మధ్య వెన్నెముకలోనున్న మజ్జయందలి సన్నని రంధ్రమున సుషుమ్న యను నాడి యున్నది. దీనిని బ్రహ్మ నాడి యనియు సరస్వతియని కూడ అందురు. వెన్నును బ్రహ్మ దండి అందురు. భారత దేశమున అతి పవిత్రముగా నెంచబడు గంగా, యమునా, సరస్వతి నదులు మన దేహమున ఉన్న ఇడ (గంగా) పింగళా (యమున) సుషుమ్న (సరస్వతి) నదులకు ప్రతీకలు. సరస్వతీ నది సుషుమ్న నాడి వలెనే పైకి కనబడక అంతర్వాహినియని చెప్పబడుచున్నది. సృష్టిలో బ్రహ్మాండము ఏ సిద్ధాంతముపై నిర్మించబడెనో అట్టి సిద్ధాంతముపైననే పిండాండము (మానవ శరీరము) కూడ నిర్మించబడెనని బుధులు చెప్పుదురు. బహ్మాండములోని చంద్రస్థానము నుండి అమృతము వర్షించు)తి పిండాండము చంద్రస్థానమైన శిరోభాగము నుండి అమృ ఈము వర్షించునని యోగసిద్ధాంతము. చంద్రునినుండి కురిసిన అమృతము జీవులకు సస్యములనుపోషించు రీతి శరీరములోని చంద్రస్థానము నుండి వచ్చిన అమృతము శరీరమున యింద్రి యములను పోషించుచున్నది. అటులనే బ్రహ్మాండమున సూర్యుడుఅగ్నికి స్థానమై సృష్టికి ఉష్ణమును ప్రసాదించునట్లు శరీరమున సూరస్థానమైన మణిపూరక చక్రము [నాభి] నుండి జఠరాగ్నిని సృష్టించి ఆహారమును పచనముచేసి జీర్ణము చేయుట, రక్త ప్రసరణ, వాయుసంచారము వంటి ఉష్ణము

చేయు కార్యములను నిర్వర్తించును. శరీరమునవున్న ముఖ్య మయిన సుషుమ్ననాడి మెదడు నుండి వెన్నెముక మధ్య నున్న రంధ్రములో వ్రేలాడి వెన్నెముక చివరి భాగమువరకు వచ్చియున్నది. ఈ వెన్నెముక పూసల వంటి 33 (ముప్పది మూడు) ఎముకలు ఒకదానిపై ఒకటి అమర్చబడి మెడనుండి చివర వరకు ఒక గొట్టము వలె తిన్నని రంధ్రముగా ఏర్పడి నది. ఈ రంధ్రముననే వెనుబాము వ్రేలాడుచున్నది. ఈ వెనుబాము మధ్యలో సూక్ష్మనాడియగు బ్రహ్మనాడివున్నది. మెదడునుండి స్థూలశరీరములకు సంబంధించిన నాడులు వెను బాములోనికి వచ్చి ఇరుప్రక్కలనుండి శరీర భాగములలోనికి విస్తరింప్రసరించుచున్నది. కందస్థానమనిచెప్పబడిన సూక్ష్మనాడి మండల కేంద్రము నుండి సూక్ష్మ నాడులు శరీర మంతటను వ్యాపించు చున్నవి. ఈ నాడులు సుషుమ్న నాడిని ఒకొక్క చోట కలిసి కేంద్రములు ఏర్పరచుచున్నది. ఈ కేంద్రములే షట్చక్రములు. ఇటులనే స్థూల దేహమున నున్న నాడులు కూడా ఒకొక్కచోట కలియుచున్నవి. స్థూల శరీరమున ఏర్ప డిన నాడీ కేంద్రములను ఆంగ్ల వైద్యపరిబాషలో "ప్లెక్సస్" అని పిలువబడుచున్నవి. ఈ స్థూల నాడీ కేంద్రములకు, సూక్ష్మనాడీ కేంద్రములకు సన్నిహితమైన సంబంధము కలిగి యున్నది. సూక్ష్మ శరీరమున వున్న ఈ నాడీ కేంద్రములను మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణి పూరకము, అనా హతము, విశుద్ధము, ఆజ్ఞ, సహస్రారములని ఏడుకేంద్రములు చక్రములని పిలువబడుచున్నవి. సూక్ష్మనాడీ మండలమున జరుగు సర్వ వ్యాపారములు స్థూల శరీరమునకు సూక్ష్మశరీర

మునకు గల సంబంధము నీరు-ఆవిరికీవున్న సంబంధము వంటిది. సూక్ష్మ శరీరమునవున్న ఏడు చక్రములు యోగ శాస్త్రమున అతిప్రాముఖ్యములైనవి.అన్నిచక్రములకుపైనున్న ఏడవ చక్రమైన సహస్రారమున పరమేశ్వరునికి నిలయమని చెప్పపడినది. ఈ విషయము నిరూపించుటకే శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారిని ఏడుకొండలపై ప్రతిష్ఠించిరి. ఏడుకొండలవాడని శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామిని భక్తులెల్లరు కొలుచుచున్నారు. ఈ చక్రముల స్థానములు శరీరమునవున్న నెలవులను మరికొన్ని వివరణములను తెలిసికొందము.

చక్ర వివరణ

మూలాధారచక్రము:- కందస్థానమనునది నాభికిని లింగ స్థానమునకు మధ్యగా నున్నదని యిదివరకు చెప్పియుంటిమి. అట్టి కందస్థానమునకు దిగువను వెనుబామునకు చివరను గుదస్థానమునకు కొంచెముపైగానున్నది. ఇది నాల్గుదళములు గల పద్మము. వం, శం, షం, సం అను నాలుగు బీజాక్ష రములు ఇందు ఉత్పన్నమయినవి. ఇది పృద్వీ (భూమి) తత్వము గలది. ఆకారమున చతురస్రముగా నుండును. వాసనతో కూడిన పసుపు రంగుగా నుండును. ఆ చక్రమునకు అధి దేవత విఘ్నేశ్వరుడు. దేవత ఢాకిని. బీజాక్షరము "లం" ఇందు బ్రహ్మగ్రంధి అను నాడీ కేంద్రము యున్నది. దీనిని ఆంగ్ల వైద్య శాస్త్రమున "శాక్రల్ ప్లెక్సస్" అని చెప్ప బడి నది.

స్వాధిష్ఠాన చక్రము :- ఇది ఆరు దళములు గల పద్మము. ఈ ఆరు దళముల నుండి బం, భం, మం, యం, లం అను ఆరు అక్షరములు (శబ్దములు) ఉద్భవించినవి. జల స్థానము. ఇది నెల బాలుని చందమున చల్లనివర్ణముతో నుం డును. ఇది రస తత్వము గలది. ఈ చక్రమునకు అధి దేవత బ్రహ్మ. దేవత రాకిని. "వం" అనుబీజాక్షరము ఇందున కల్గి నది. అలోపతి వైద్యశాస్త్రము దీనిని "ప్రోస్టేట్ ప్లెక్సస్" అనబడినది.

మణిపూరక చక్రము :- ఇది నాభి స్థానమున కలదు. ఇది పది దళములు గల పద్మము. ఆ పది దళములయందు డం, ఢం, ణం, తం, థం, ధం, నం, పం, ఫం, ఇవి అగ్ని మండలము త్రికోణాకృతిగలది. ఎరుపువర్ణముగలది. రూపము లేక దృష్టి దీని తత్వము. "రం" అను బీజాక్షరము యందు ఉత్పన్నమయినది. మూడు కన్నులుగల శంకరుడు అధిదేవత దేవతలాకిని. అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున ఇది "సోలార్ ప్లెక్సస్" అని పిలువబడినది.

అనాహత చక్రము :- ఇది హృదయ పద్మమునకలదు. నికి పన్నెండు (12) దళములు. దీని దళముల నుండి కం, ఖం, గం, ఘం, ఙం, చం, ఛం, జం, ఝం, ఞం, టం, ఠం, అను పన్నెండు శబ్దములుకల్గినవి. "యం" అను బీజాక్షరము దీనినుండిఉత్పన్నమయినది.వాయుమండలప్రాంతము.ధూమ్ర వర్ణము కలది. ఆరు కోణములు కలది. అధి దేవత రుద్రుడు. దేవత కాకిని. అనాహత శబ్దమను నాదము ఇందుండి విన

నగును. ఇందు విష్ణుగ్రంధి అనబడిన గ్రంధిన గ్రంధి ఒకటి వున్నది. వాయుతత్వము కావున స్పర్శానుభవమును తెలియ చేయును. దీనిని అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున "కార్డియాక్ ప్లెక్సస్" అన్నారు.

విశుద్ధ చక్రము :- కంఠ మూలమున (16) పదునారు దళములుగల గుండ్రని పద్మము. దీని దళములనుండి అం, ఆం, ఇం, ఈం, ఉం, ఊం, ఋం, ౠం, ఎం, ఐం, ఓం, ఔం, అం, అః, అను శబ్దములు ఉత్పత్తి అయినవి. "హం" బీజాక్షరము. ఆకారము గుండ్రనిది. నీలి రంగు గల్గి ఆకాశతత్వము గలది. దీని కార్యము శబ్దము. మహేశ్వరుడు దీని అధిదేవత. శాకినిదేవత. దీనిని అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున ఫరింగియల్ అనియు "లంరిగియల్ ప్లెక్సస్" అని పిలువబడు చున్నది.

ఆజ్ఞా చక్రము :- శిరసు నందలి భ్రూమధ్యమున హిందువులు తిలక దారణ చేయు ప్రదేశమున (2) రెండు దళములు గల పద్మము గుండ్రముగా నున్నది. హం, క్షం, అను రెండు శబ్దములు. చక్ర దళము నుండి ఉత్పన్నమయి నది. "ఓం" అనునది బీజాక్షరము. పరమ శివుడు హంస రూపమున ఇందున్నాడు. అవ్యక్తము, అహంకారము, మనస్సు అనునది ఈ చక్రము యొక్క తత్వములు. సంకల వికల్పములు దీని కార్యము. అనగా మనస్సునకు స్థానము మనసు మెలకువలో వున్నపుడు శరీరమంతయు ప్రసరిం వుండగా నిద్రలో ఈ చక్ర స్థానమున నిలచి యుండునని చెప్పబడినది. "హాకిని" దేవత. ఇందు రుద్రగంధి వున్నది

ఇది అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున "కేవర్నస్ ప్లెక్సస్" అని పిలువబడుచున్నది.

సహస్రార చక్రము :- దీనిని బ్రహ్మ రంధ్రమనిరి. ఇది మానవుని ప్రాణస్థానము పరబ్రహ్మకు నిలయము శరీరమున నవద్వారములున్నవి. మరియు ఇది పదియవ ద్వారముగా యోగశాస్త్రమున గణించిరి. మూలధారాది షట్చక్రములనుండి పయనించి బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంధులను చేధించుకొని శక్తి స్వరూపిణియగు కుండలిని పరబ్రహ్మస్థానమగు సహస్రారమునచేర యోగి అనిర్వచనీయానందమున మునిగి నిర్వికల్ప సమాధిని పొందును. ఈ చక్రమందు అనేక యోగనాడులుండుటచే సహస్రారమని చెప్పబడినది. ఈ చక్రమును లెక్కించకయే మిగిలిన ఆరు చక్రములనే షట్చక్రములని పిలచిరి. ఇది పీనియల్ గ్లాండ్ అను ప్రదేశమున నడినెత్తిమీదవున్నది. నిర్గుణ బ్రహ్మను ఈ చక్రమున ధ్యానించుటకు అనుకూలమయినది.

బ్రహనాడి యందు ఈ ఏడు చక్రములేగాక గ్రంధిత్రయమను పేర మూడు గ్రంధులున్నవి. అవి బ్రహ్మగ్రంధి మూలధార చక్రమునందును, విష్ణుగ్రంధి అనాహత చక్రమందును, రుద్రగ్రంధి ఆజ్ఞా చక్రమునందునువున్నవి. సహజముగా సుషుమ్న నాడీ మార్గము మూసికొని వుండును. దానితోబాటు అందున వున్న ఈ మూడు గ్రంధులు కఠినముగా వుండును. కందస్థానమని చెప్పబడు సూక్ష్మనాడీ మండల కేంద్రమున మహాశక్తి స్వరూపణియగు "కుండలిని" సర్పాకృతిని చుట్టలుగా చుట్టుకొని ముఖమును సుషుమ్న

ద్వారమయిన మూలధారమునవుంచి సదా నిద్రించు చుండు నని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సుషుమ్నానాడి గుంద్రని పొరలు పొరలుగా వుండును. సుషుమ్న యందు వజ్రానాడి యను ఒక నాడి వజ్రనాడిలో చిత్రనాడియని మరొక నాడి, ఈ నాడి యందు అతి సూక్ష్మముగా సాలెపురుగు దారము కన్న సన్నని నాడి యున్నది. ఇదియే బ్రహ్మనాడి. సామాన్యముగా సుషుమ్ననే వజ్రనాడి యనియు చిత్రనాడి యని, బ్రహ్మనాడియని అందురు. ఈ నాడి నుండి కుండలిని అని పిలువబడు మహాశక్తి మేల్కొని మూలాధారము నుండి దారిలోనున్న ఆ చక్రములను మధ్యలోవున్న మూడు గ్రంధులను చేధించుకొని సహస్రారమున తన ప్రాణేశ్వరుడగు పరమేశ్వరుని చేరును. ఈ విషయమునే పురాణముల యందు త్రిపురాసుర సంహార మని చక్కని కథన్వ్రాసిరి. ఈమూడు పురములే బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంది. సుషుమ్న నాడి యందలి చిత్రనాడి మృత్యువును జయించగల శక్తి గలది. కనుక ధ్యానమున చిత్తమును, చిత్ర నాడియందు లయ పరిచిన సకల రోగములు నివృత్తియగుటయేగాక ఆయు ర్వృద్ధియగునని చెప్పబడినది.

ఇడ, పింగళ అను సూక్ష్మనాడుల ఉనికిని తెలిసి కొందము. ఇడా నాడి ఎడమ వృషణము నందును, పింగళా నాడి కుడి వృషణమునందు ప్రారంభమై మూలాధారమున సుషుమ్నతో కలయుచు ఒక కేంద్రము నేర్పరచుచున్నది. ఈ కేంద్రమును ముక్త త్రివేణి అందురు. దీనికి బ్రహ్మగంధి యనికూడ అందురు. మరియు ఈ మూడు నాడులు అనా

హృత ఆజ్ఞా చక్రములందు కలియుచున్నవి, ఇడా, పింగళులు సుషుమ్నకు ఇరుప్రక్కలుగాపోయి కేంద్రములందు చక్రముల యందు కుడి ఎడమలు మారి పై చక్రమునందు మరల ఎడమ కుడిప్రక్కలకు మారుచుండును. అటులనే గాంధారి, హస్తి జిహ్వా, కుహు, పూష, సరస్వతి, పయస్విని, శంఖిని, వారుణి, అలంబుష, విశ్వోదరి, యశశ్విని మొదలుగా గల నాడులు కందస్థానము నుండి బయలుదేరి సుషుమ్న నాడికి ప్రక్క గానే ప్రసరించుచు శరీరమంతయు విస్తరించుకొని యున్నవి.

మన శరీరమున దశ వాయువులు గలవు. వాయు సంచారమునకు అనువగు సూక్ష్మనాడుల యందు ఈ వాయువులు వ్యాపించి యుండును. ఇవి ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, సమాన, ఉదాన అను ముఖ్యమగు ఐదు వాయువులు. వీనినే పంచప్రాణములు అందురు. మరియు ఇవిగాక ఐదు ఉపవాయువులుగలవు. ఇవి నాగ, కూర్మ, కృకుర, దేవదత్త, ధనుంజయ అనునవి. ప్రాణవాయువు హృదయమునందును, అపాన వాయువుమూలాధారమునను సమానవాయువునాభిస్థానమునను ఉదాన వాయువు కంఠస్థానమునను వ్యానవాయువు స్వాధిష్ఠాన చక్రమును ఆధారముగా చేసికొని సర్వాంగముల యందును ప్రసరించి యుండును. వాయువు అంతయు ఒకటియే అయినప్పటికీ స్థానభేధములచేత వివిధ కార్యములు చేయుచు ప్రవర్తిల్లినవి. నాగవాయువు వలన ఎక్కిళ్ళు కలుగుచున్నవి. కూర్మవాయువు కంటిరెప్పలను మూయుటకు తెరచుటకు ఉపయోగపడుచున్నది. కృకుర వాయువువలన ఆకలి దప్పులు

కలుగుచున్నవి. దేవదత్త వాయువువలన ఆవులింతలు కలుగుచున్నవి. ధనుంజయి వాయువువలన మరణానంతరము శరీరము విపంచీకృతమగుచున్నది. ఈ విషయములన్నియు మన స్థూల నేత్రములకు కనబడవు. ఇవి సూక్ష్మ శరీరమునకు సంబంధించిన సూక్ష్మకార్యములు. వీనిని తెలిసికొనుటకు యోగ చక్షువు అవసరము. మున్ను శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఈ సూక్ష్మశరీరమున జరుగు కార్యములను శిష్యుడగు సిద్ధయ్యకు వివరించుచుండగా కక్కయ్య అనునతడు విని వీనిని ప్రత్యక్షముగా చూడనెంచి రాత్రి యింటికిపోయి గాఢ నిద్రావస్థలో నున్న భార్యను చూచి ఆమె శరీరమున ఈ విషయములను చూడ దలచి ఆమె గర్భకోశమును కత్తితో గోసెను. అంత ఆమె విలవిల తన్నుకొని ప్రాణములను వదలెను. కాని అతనికి శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాములవారు చెప్పిన విషయము లేనియు కానరాలేదు. అంతట మహా కుపితుడై శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామినిచేరి పరుష వాక్కులతో నిందించెను. జరిగిన విషయమును సవిస్తరముగా ఎరిగినవాడై శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి కక్కయ్యతో అతని యింటికివెళ్ళి రక్తపు మడుగులో విగతజీవియైన అతని భార్యనుజూచెను. నీవు తొందరబడితి. నేను చెప్పిన జ్ఞానము సూక్ష్మశరీరమునకు సంబంధించినది. దానిని స్థూలనేత్రములతో చూడప్రయత్నము చేయుటకు సాధ్యపడదు. వానిని యోగ చక్షువుతో మాత్రమే చూడ వీలుపడును. అని చెప్పి తన యోగశక్తితో మరణించిన ఆమెను పునర్జీవిగా చేసెనని ఒక ఇతిహాసము బహుళ ప్రచారములో నున్నది.

బౌతిక శరీరమున పీనియల్, పిట్యుటరీ, పేంక్రియాస్, ఎడ్రినల్స్ మూత్రపిండములు, ప్రోస్టేటువంటి కొన్ని గ్రంథులు కలవు. ఈ గ్రంథులు శరీరమున ఒకవిధమైన హార్మోనులనబడు ద్రవములను సృష్టించుచున్నవి. ఈ రస ప్రభావము వలన మనము తినిన ఆహారము జీర్ణమయి శరీరమునకు కావలసిన పోషక పదార్థములను సృష్టిచేయుటయు శరీరమునకు హానికలుగచేయు పదార్థములను తొలగించుటకు పనికివచ్చు రసములను తగుపాళ్ళలో ఉత్పత్తిచేయును. మన శరీరమునందలి అవయములు నిత్యము పనిచేయుటవలన కల్గిన అరగుదలను భర్తీచేయుటకు ఉపకరించుచున్నవి. మాతృగర్భము నుండి శిశువుగా బయటకు వచ్చిన తరువాత శరీరమున పెరుగుదల పోషణయు చురుకుగా సాగుచుండును. సుమారు 25 లేక 27 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చువరకు ఈ గ్రంథులన్నియు పనిచేసి శరీర నిర్మాణమున పరిపూర్ణత సాధించి నిండు యవ్వనముతో శరీరము లావణ్యముకల్గి తొణికిసలాడుచుండును. అటు పిమ్మట కొన్ని గ్రంథులు దస్సిపోయినట్లు చురుకు తనము తగ్గి మందగిల్లును. శరీరపోషణకు పనికివచ్చు రసముల (హార్మోనుల) ఉత్పత్తి తగ్గించును. అందువలన అప్పటినుండి దేహము పెరుగుట మందగించును. ఎముకలు పెళుసుబారును. చర్మము ముడతలుపడి లావణ్యము తగ్గును. రానురాను శరీరము రోగమునుపొందును. సామాన్యముగా జనులు శరీరవ్యాయామముచేసి కండరములు ఊపిరితిత్తులు, హృదయము మొదలగు భాగములకు పని కల్పించి రోగములను దూరము చేయుటకు ప్రయత్నించుచున్నారు.

వైద్యశాస్త్రజ్ఞులుకూడ వ్యాయామము చేయమని అందరికి సలహా చెప్పుచున్నారు. ఈ వ్యాయామము ఆరోగ్యముకొరకు తగు ప్రమాణములలోనే చేయవలయును. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అను సూక్తిని తప్పక పాటించవలసియున్నది. ఉచితమైన వ్యాయామము వలన రక్తప్రసరణ బాగుగా జరిగి శరీరమున శక్తి విడుదలకు కావలసిన దహనక్రియ ఎక్కువగా జరుగును. ఈ దహన క్రియలో శరీరములోని కొంత జీవ పదార్థము ఇంధనక్రియలో శరీరములోని కొంత జీవపదార్థము ఇంధనముగా వినియోగపడును. ఈ విధముగా ఇంధన రూపమున నష్టమయిన జీవపదార్థములను భర్తీ చేయుటకు మరింత ఆహారము కావలసియుండును. అందువలన పోషక పదార్థములుఎక్కువగా గ్రహింపబడిన అవయవములుఎక్కువ బలమును పుంజుకొనును. సాధారణముగా మనము తినుచున్న పదార్థములను శరీరము పూర్తిగా వినియోగింపక కొంత భాగము విసర్జింపబడును. మితమగు వ్యాయామము వలన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమగును. జీర్ణము కాక మిగిలిన పొట్టు పదార్థము క్రమము తప్పక బహిష్కరించబడును. మితమునకు మించిన వ్యాయామము వలన ఊపిరితిత్తులో ఎక్కువ శ్వాస ఖర్చగుచున్నది. అదనము శ్వాసలు ఎక్కువ ఖర్చు చేయుటవలన ఆయువు క్షీణించును అధికముగా పనిచేసిన కండరములు కొద్దికాలముననే డస్సి తరుగుదలచేత శిథిలావస్థకు దగ్గరపడి ముదిమిని చేరుచుండును. అతి శ్రమకు గురియైన నాడీ మండలమున వాయు సంచారము సరిగాలేక వాయు (వాత) రోగములు, హృదయరోగములు కల్గు

చుండును మితి మీరిన వ్యాయామము వలన కీళ్ళ వ్యాధులు వంటి అనర్ధములు వాటిల్లును. అందుచేత వ్యాయామము మితముగానే చేయవలయును. బలము సంపాదించుట కొరకు 200 కేజీల బరువులను ఎత్తు కొనక్కరలేదు. పాతిక మైళ్ళు పరుగుచేయుట కూడ అవసరముండదు. శరీరము ఎంత వ్యాయామమును సుఖముగాసహించగలదో అంతకు కొంచెము ఎక్కువగా మాత్రమే చేయవలయును గాని ఎక్కువ చేయుట శరీరమునకు హానికరము. శరీరము ఒక రాగి పాత్ర వంటిది. దానిని నిత్యము తోమినట్లు వ్యాయామము చేసి చిలుము పట్టకుండా నివారింప వలయును.

అష్టాంగ యోగమందలి ఆసన ప్రాణాయామముల వలన ఎట్టి విపరీత ఫలములు వుండవని గ్రహించి ప్రపంచ మంతటను వైద్యులు, వైజ్ఞానికులు, సామాన్యుడు కూడ యోగాసనములకు ఎగబ్రాకుచున్నారు. సనాతనఋషులు కూడా ఈ ఆసనములు శరీరమును ధృడపరచుననియే నిర్దేశించినారు. ఉన్నత యోగసాధన కొరకు మాత్రము కొన్ని ఆసనముల యందు సిద్ధిని సాధించవలసియున్నది. అనగా కొన్ని గంటల పాటు సుఖముగా ఆ ఆసనమునందుండుటను సాధింపవలసి వున్నది. మిగిలిన ఆసనములు శరీర వ్యాయామమునకు ఉపకరించును. ఆసనవ్యాయామము యితరములగు అన్ని వ్యాయామముల కన్నా ఉత్తమోత్తమమయినది. ఇందు శరీరమున ఉన్న కండరములు ఎక్కువ శ్రమ పడవలసినవసరములేదు. చెమటలు కార్చి వ్యాయామము చేయనవసరము

లేదు. ఎక్కువ శ్వాసను ఖర్చుచేయ పనిలేదు. ఆసనముల వలన అంతరేంద్రియములగు గ్రంధులు సంధిబంధములు, స్నాయువులు, కదలిక పొందును. అందువలన గ్రంధులు క్రమ బద్ధముగా తమ వ్యాపారమును చేయుచు హార్మోనులను రసములను ఉత్పత్తి చేసి శరీరమున రోగ వినాశ మొనర్చి పోషక కార్యమును నిర్వహించ గల్గును. కీళ్ళుపనిచేసి అందు చేరిన వాయువును ప్రసరింపచేసి బాగుగా పనిచేయుటకు స్థిర పరచును. నరములను నాడులను, హృదయమును క్రమ స్థితిలో నుంచును. ఇట్టి ఘనకార్యములుచేసి ఆధునికవైద్యుడు చేయలేని విధముగా రోగ నిర్మూలనము చేయగల్గుచున్నది. ఆసనములు అభ్యసించుటకు విశాలమగు స్థలము అవసరము లేదు. పనిముట్లు, సాధనములు అవసరములేదు. స్వల్ప కాల ములో తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితములను ప్రసాదింప గల్గు శక్తిని కలిగియున్నసాధనము ఇంతకన్ననూ మరియొకటి లేదనుట అతిశయోక్తికానేరదు. ఆసనములను అభ్యసించు వారు వారి వారి నివాసస్థలముల నుండి ఎక్కడోనున్న వ్యాయామశాలలకు పోనక్కరలేదు. బాలుడు, వృద్ధులు స్త్రీలు అను భేదము అసలే లేదు. జాతి, మత భేధములు లేనిది. యోగాసన శిక్షకుని వద్ద బాగుగా ఆసనములు వేయుట తెలిసి కొని తన యింటివద్దనే అభ్యసింపవచ్చును. ఆసనములు అభ్యసించుటకూడ అతి తేలిక. ప్రతి దినము కొంతసేపు (సుమారు అరగంటకు తక్కువ కాకుండా) వినియోగించిన వైద్యుని అవసరము వుండదు. రోగులు కూడ యోగాసన ములు చేయవచ్చును.

కొందరు వ్యాయామ వేత్తలు. వ్యాపార సరళిలో ఈర్ష్యతో యోగాసనములపై దుష్ప్రచారము చేయుచుండుట కద్దు. శీర్షాసనము వలన శరీరమున వున్న రక్తమంతయు శిరస్సులోని మెదడునకు స్రవించి అచటి రక్తనాళములను త్రెంచుననని వారి కువాదము. మనము నిలబడి నపుడు శరీరములోని రక్త మంతయు పాదములపై పడునా? ఆ మాత్రము జ్ఞానము లేనివారు ఈ రోజులలో కూడ వున్నారా? శీర్షాసనమనగా శిరస్సును స్థానముగాచేసికొని పాదములనుపైకెత్తి వుంచుట. దీని వలన శిరసందు వెన్నెముక ప్రారంభములో దానిపైన వున్న పినియల్ అను గ్రంధికి వత్తిడి జరుగును. ఆ వత్తిడిచేత బలపడి ఆ గ్రంధి శక్తివంతముగా పని చేయును. దానినుండి స్రవించినరసములోని ఇతర గ్రంధులు చక్కగా పని చేయునట్లుచేయును. అందుచేత యోగశాస్త్రమున శీర్షాసనము ప్రశస్తమయినదిగాచెప్పబడినది. శరీరమున వున్న రక్తవాహికలు కవాటములతో కూడి యున్నవి. అందుచేత ఎంతెంత రక్తము కావలసి వుండునో అంతే రక్తమును విడుదలచేయును కాని రక్తమునంతటిని గొట్టములోపోసినట్లు విడిచిపెట్టదు. కాని ఒత్తిడిలలో మార్పువుండును. ఊర్ధ్వ పీడన అధో పీడనగను, అధోపీడన ఊర్ధ్వ పీడనగనుమారుట వలన దీనికి కొంచెముఅలవాటు పడవలసివుండును. క్రొత్తలో ఊపిరి బిగించి ఈ ఆసనము చేయరాదు. ఈ విషయము గుర్తుంచుకొని శీర్షాసనముచేయుట నిరపాయకరము. ఆసనములను వారి వారి శరీరములకు, రోగములను దృష్టిలో వుంచుకొని ఎన్నుకొనవలసియుండును. శీర్షాసనము వలనే

సర్వాంగాసనమని మరొక ఆసనము వున్నది, ఇందు సాధకుడు వెల్లికిల వీపుమీద పరుండి శిరస్సు మెడ భూమి మీద ఆనించి భుజముల నుండి పాదముల వరకువున్న శరీరమును నిట్టనిలువుగా ఎత్తవలయును. యిందు గడ్డము రొమ్ముపై భాగమునుతాకి వుండవలయును. ఈ మాత్రమునకే సర్వాంగాసనమని ఏల పేరు పెట్టిరి. దీనీ పేరునకు తగినట్టి ఆసనమే యిది. ఇందు కంఠము నందలి "థయిరాయిడు" గ్రంథులు, శిరస్సులో ప్రవేశించివున్న వెన్నెముక పైభాగమున వున్న "పీనియల్" గ్రంథులు మరియు దాని దిగువనవున్న "పిట్యూటరీ" గ్రంథులు చక్కగా పనిచేయుటవలన ఆ గ్రంథుల నుండి స్రవించు రసములు (హార్మోనులు) శరీరమువున్న ఆ గ్రంథులనుండి స్రవించు రసములు (హార్మోనులు) శరీరమున ఉన్న యితర గ్రంథులను బాగుగా పని చేయించుట, శరీర నిర్మాణము మొదలగు కార్యములు చేయించును. ఇది గాక యోగశాస్త్రరీత్యా శరీరము నందు చంద్ర స్థానము శిరస్సు నందున్నది. సూర్య స్థానము నాభియందున్నది. చంద్ర స్థానమునుండి ఉత్పత్తి అయిన అమృతము క్రిందకి పడగా క్రిందనున్న అగ్నిస్థానమైన నాభి స్థానమందు పడి భస్మీభూతము అగుచున్నది. ఈ ఆసనము వలన రెండు స్థానములు తారుమారై సూర్యస్థానము (అగ్నిస్థానము) నాభి కమలము పైకిన్నీ చంద్రస్థానము క్రిందకిన్నీ వచ్చినవి. అపుడు ఉత్పత్తి అయిన అమృతము శరీరమున నిల్చి ఛిద్రమగుచున్న శరీరమును పునర్జీవన కల్గించుచున్నది. ఇంతటి

ఘనకార్యమును చేయుచు చేయించుచున్న ఆసనమునకు వారి వృత్తికి కించగల్గునని వ్యాపార దృష్టితో వైషమ్యముతో ప్రచారము చేయుటలో ఎంతయు అర్ధరహితమైనది.

ఈ సృష్టిలో 84 లక్షల వివిధ రకములైన జీవరాశు లున్నవనియు ప్రతీ జీవికి ప్రతీకగా ఒకొక్క భంగిమలో 84 లక్షల ఆసనములు ఏర్పాటు చేయబడెను. ఇందు చాలా రకములు ఒకదానితో ఒకటి సారూప్యత కల్గి ఉండుట చేతను, అన్ని ఆసనములు ఆచరించుటకు విలువగు కాలము వ్యయమగుట వలనను క్లుప్తపరచి ఎనుబది నాలుగు ఆసనములను మాత్రమే ముఖ్యమయినవిగా చెప్పబడినది. ఇందు సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ అను నాలుగు ఆసనములు మాత్రము ధ్యానమునకు, మిగిలిన ఆసనములు శరీరములోని అన్ని అవయవముల వ్యాపారమును క్రమపరచి ఆరోగ్యమును వృద్ధి చేసి రోగములను నిర్మూలించును.

యోగమును వ్యాయామముగా చేయుటను, ఆ యోగమునే అష్టాంగ యోగ సాధనలోను ఉపకరించుటలో కొంచెము తేడా ఉన్నది. అష్టాంగ యోగము కొరకు చాల నియమములు అవసరమై యుండగా శరీర వ్యాయామము కొరకు అట్టి నియమములు పాటించనవసరము లేదు. ఆసనములు సాధన చేయువారు తప్పక లంగోటి ధరించవలయునని నియమము లేదు. కౌపీనమునుగాని, చెడ్డీ (డ్రాయరు)ను గాని ధరించవచ్చును. ప్రారంభమున అనుభవజ్ఞులైన శిక్షకుల వద్ద ఆసనములు నేర్చుకొనవలయును. ఆ స న ము ల ను

గురించిన అవసరమగు సామాన్య జ్ఞానముండిన గాని పుస్త కములను చూచి అభ్యసించుట అంత మంచిది కాదు. ప్రతి ఆసనమందును కనీసము ఒక నిముషము ఉండవలయును. ప్రథమమున స్వేచ్ఛగా శ్వాసను ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు చేయ వచ్చును. కొంచెము అలవాటు పడిన పిదప శ్వాసను బంధించి (కుంభించి) ఆసనములు చేయుట చాల మంచిది. కుంభించి చేయుటవలన రక్తప్రసరణ చురుకుగా జరుగును. గ్రంథులు పనిచేసి హార్మోనులనబడు పోషక రసములను ఉత్పత్తి చేసి శరీరమును మంచి స్థితిలో ఉంచును. కండరములందు ఎక్కువ రక్తప్రసరణ జరిగినందున కండరములు పుంజుకొని బలకరముగా తయారగును. కీళ్ళయందలి వాయువులు ప్రస రించి వాత రోగములు నివారణయగును. వ్యాయామము లేని ఎడల శరీరమందు పనిలేని భాగముల యందు క్రొవ్వు పేర్కొని నెమ్మది నెమ్మదిగా హృదయ కలము చుట్టును వ్యాపించును. ఇట్టి స్థితివలన దేహమునకు ముప్పువాటిల్లును. ఈ వ్యాయామము వలన క్రొవ్వుచేరక శరీరమంతటను సర్దు కొని రక్తములో కలసి శక్తి విడుదలకు ఇంధనముగా మారును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెంది మనము తినిన ఆహారము బాగుగా జీర్ణ మయి రక్తములో కలియుటకున్నూ మలమూత్రములను దేహమున నిలువ చేయక విసర్జన చేయుటకున్నూ దోహదము చేయును. ఆసనములను కేవలము నేలమీద చేయుటకన్నా దళసరి గుడ్డనుగాని, గొంగళినిగాని లేదా చాపనుగాని పరచి దానిపై చేయుట మంచిది,

అష్టాంగ యోగము సాధన చేయువారు నియమము లను పాటించి సాధన చేయవలయును. భగవద్గీతయందు ఈ విధముగా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ శుచే దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమానస యాత్మానః
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలా జిన కుశోత్తరమ్
భ॥గీ అ అ॥ శ్లోకము

తా। పవిత్రమైన స్థలమందు మిట్టపల్లములు లేకుండా చూచి అందు దర్భగడ్డితో చేసిన చాపను దానిపై జింక చర్మమును దానిపై గుడ్డను పరచియోగస్థాన చేయ వలయును.

ఈ విషయమునే శ్వేతా శ్వేతరోప నిషత్తునందిట్లు చెప్పబడెను.

సమే, శుచౌ శర్కరా వహ్ని తాలుకా
వివర్జితే శబ్ద జలాశ్రయాధి భి
మనోఽ నుకూలే నతు చక్షు పీడనే
మహా నివాతా శ్రయణే ప్రయోజయేతే॥
శ్వేతాశ్వేతరోప నిషత్తు 2-20

తా॥ సమతలముగా ఉండు పవిత్రస్థలమున రాళ్ళు రప్పలు లేనిదియు దగ్గరలో నిప్పుగాని, జలాశ్రయములుగాని, శబ్దకాలుష్యము పొందనట్టియు ఎక్కువ గాలి వీచనట్టి స్థలమును ఎన్నుకొనవలయును.

యోగాభ్యాస సాధన చేయువారు మత్తు పదార్థము లను సేవించరాదు. ప్రాతః కాలమునను సాయంకాలమునను ఆసనములు అభ్యసించుటకు అనుకూలము. గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆరుబయట కూడ ఆసనములు వేయ వచ్చును. ఆసనములు వేయుటకు ముందు కడుపునిండుగా ఉండరాదు. కాని ఆకలితో ఉండరాదు. వేసవియందు రెండు మూడు గ్రుక్కలు నీరు త్రాగి ప్రారంభించ వలయును. ఆస నములు వేయుచున్నంతసేపు మనస్సును ఆసనములపై లగ్నముచేసి వాటి వలన కల్గు ఉపయోగములను దృష్టిలో ఉంచుకొని మననము చేయవలయును. పురుషులు శరీరముపై కౌపీనము, లంగోటి, డ్రాయరు వంటి చిన్నవస్త్రములను ధరింపవలయును. స్త్రీలు మాత్రము దేశకాలములకు అను కూలముగా, సభ్యతకు భంగములేని విధముగా వీలయినంత తక్కువ వస్త్రములను ధరించవలయును. ఆసనములను వేయునప్పుడు చమటను గుడ్డతో తుడిచివేయక చేతితో చర్మముపై రుద్దవలయును. చమటలో శరీరమందు ఉత్పత్తి అయినట్టిబాహ్య వాతావరణలో ఉన్న ఉష్ణమును స? పెట్టుట మాత్రమే కాక బయట చర్మముపై ఆశ్రయించు సూక్ష్మజీవులను నాశనము చేయునట్టి పదార్థమును గూడ తయారుచేయును. మరియు చర్మ సౌందర్యమును పోషించ గల్గు పదార్థమును గూడ అందు ఉండును.

యోగాసనములు

[ప్రారంభం]

ఆసనమనగా స్థిరసుఖమ్ అని పతంజలి మహర్షులవారు
చిరి. ఆసనము శరీరమునకు స్థిరత్వమును, సుఖ
ఇచ్చునదై యుండును. ప్రపంచముపై ఎన్ని జీవ
న్నవో అన్ని ఆసనములు ఉన్నవి. కాని విజ్ఞానులైన
షులు 84 లక్షల ఆసనములకు బదులు 84 ఆసన
మాత్రమే ముఖ్యమైనవిగా పేర్కొనిరి. ఆ ఎనుబది
ని కూడ కుదించి ముప్పది రెండుమాత్రము అతి
ఖగా మానవ శరీరమునకు ఉపకరించునని నిర్ధారణ
ఆసనములు కొన్ని బోరగిల పడుండి చేయునవి.
వెలకిల పరుండి చేయునవి. కొన్ని నిలబడి చేయునవి.
కుర్చొని చేయునవి. యిలా నాలుగు విధ
వర్గీకరింపవచ్చును. అందు కుర్చొని చేయు ఆసన
సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ అనునాలుగు ఆసనములు

త్నముగా శుక్రమును బహిష్కరింపబడనీయదు. శుక్రము బహిష్కరింపబడక ఓ జస్సుగా మారి సుషుమ్నగుండా ఊర్ధ్వ ముఖముగా ప్రసరించి శరీరమంతను వ్యాపించును అందుచేత సిద్ధుడైన యోగిని ఊర్ధ్వ రేతస్కుడని యందురు.

ఆసనము చేయు పద్ధతి :- సాధకుడు కాళ్ళు రెండును ముందునకు చాచి కూర్చొని ఎడమ కాలిని మోకాలివద్దనుంచి మడమను లింగస్థానమునకునూ గుదస్థానమునకునూ మధ్య ఉంచి కుడికాలి మడమను లింగస్థానముమీద ఉంచి గడ్డమును రొమ్మున హత్తించి వెన్నును మెడను శిరస్సునకు తిన్నగా ఉంచవలయును. అపుడు దృష్టి భ్రూమధ్యమున అర్థనిమీలిత ముగా ఉంచవలయును.

సిద్ధాసనమును పలు విధములుగా కూడ ఆచరించు చున్నారు.

మతాంతర సిద్ధాసనము :-

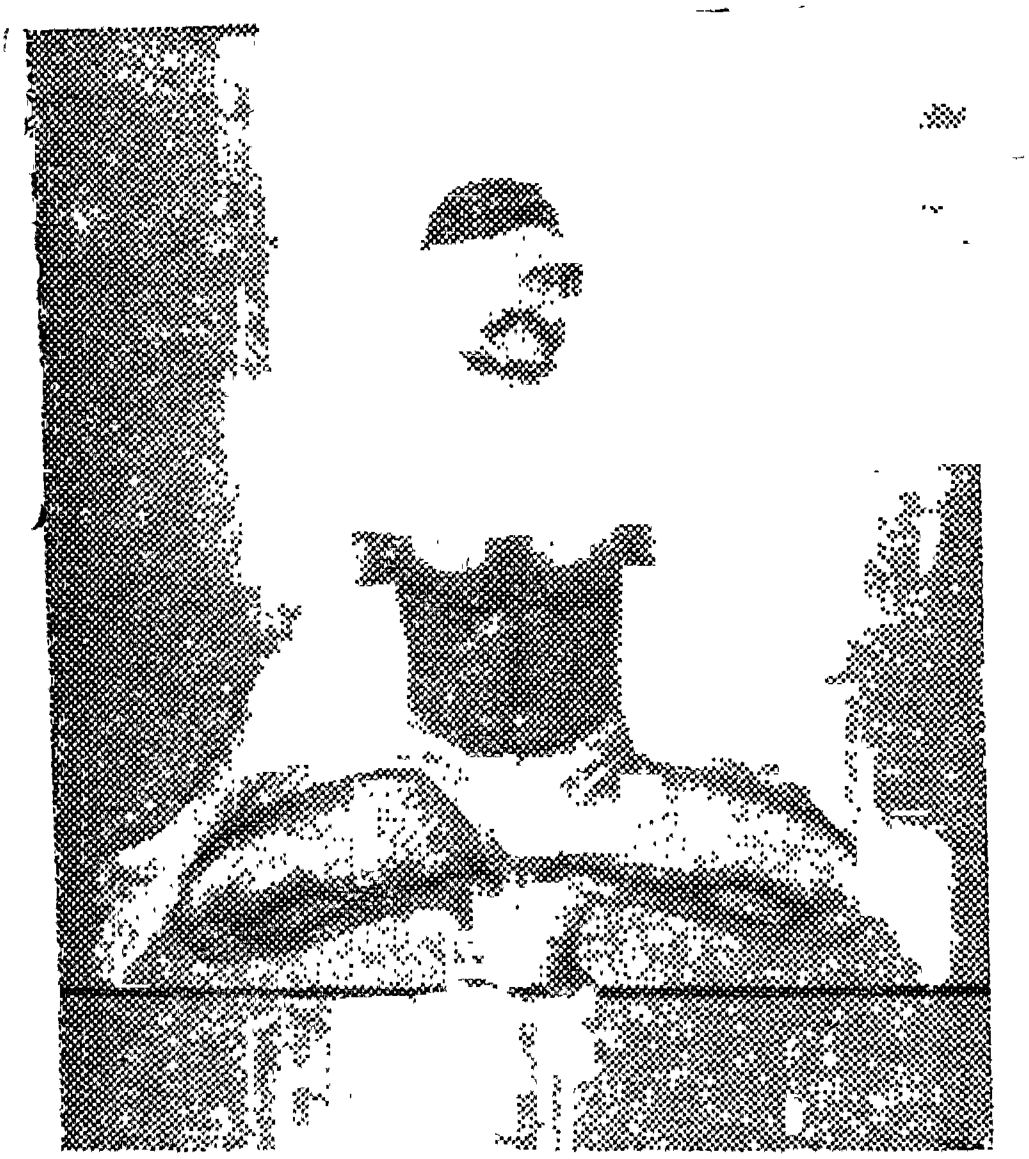
ఎడమకాలి మడమను లింగస్థానమున ఉంచి కుడికాలి మడమను ఎడమకాలి మడము పైనుంచి నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలుపునది.

వజ్రాసనము :-



కుడికాలి మడమను సీవనీ నాడిస్థానమునను ఎడమ
మడమను లింగస్థానమునను ఉంచిన వజ్రాసనము
చిరి. ఈ పద్ధతి కాక సిద్ధాసనమును మరొక పద్ధతిగ
ముదురు. దానిని ముందు వివరించెదను.

4. ముక్తాసనము :-



కాళ్ళ మడమల రెండింటిని ఒకదానిపై నొకటి లింగ స్థానమున ఉంచునది.

5. ఎడమకాలి మడమను లింగస్థానమున చేర్చి కుడి కాలి మడమను ఎడమకాలి మడమ క్రింద ఉంచునదియు ముక్తాసనమే.

6. కాలి మడమలను క్రింది మీదులుగా ఒకదానిపై నొకటి చేర్చి లింగస్థానమున ఉంచునది గుప్తాసనము.

7. పద్మాసనము :-



జపము, ధ్యానము చేయుటకు చాల ఉపయుక్తమయినది. యోగాసనముల యందు పద్మాసనము ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకొనినది. స్త్రీలు, బాలురు, వృద్ధులు కూడా ఆచరించదగినది.

పద్మాసనము చేయు పద్ధతి :-

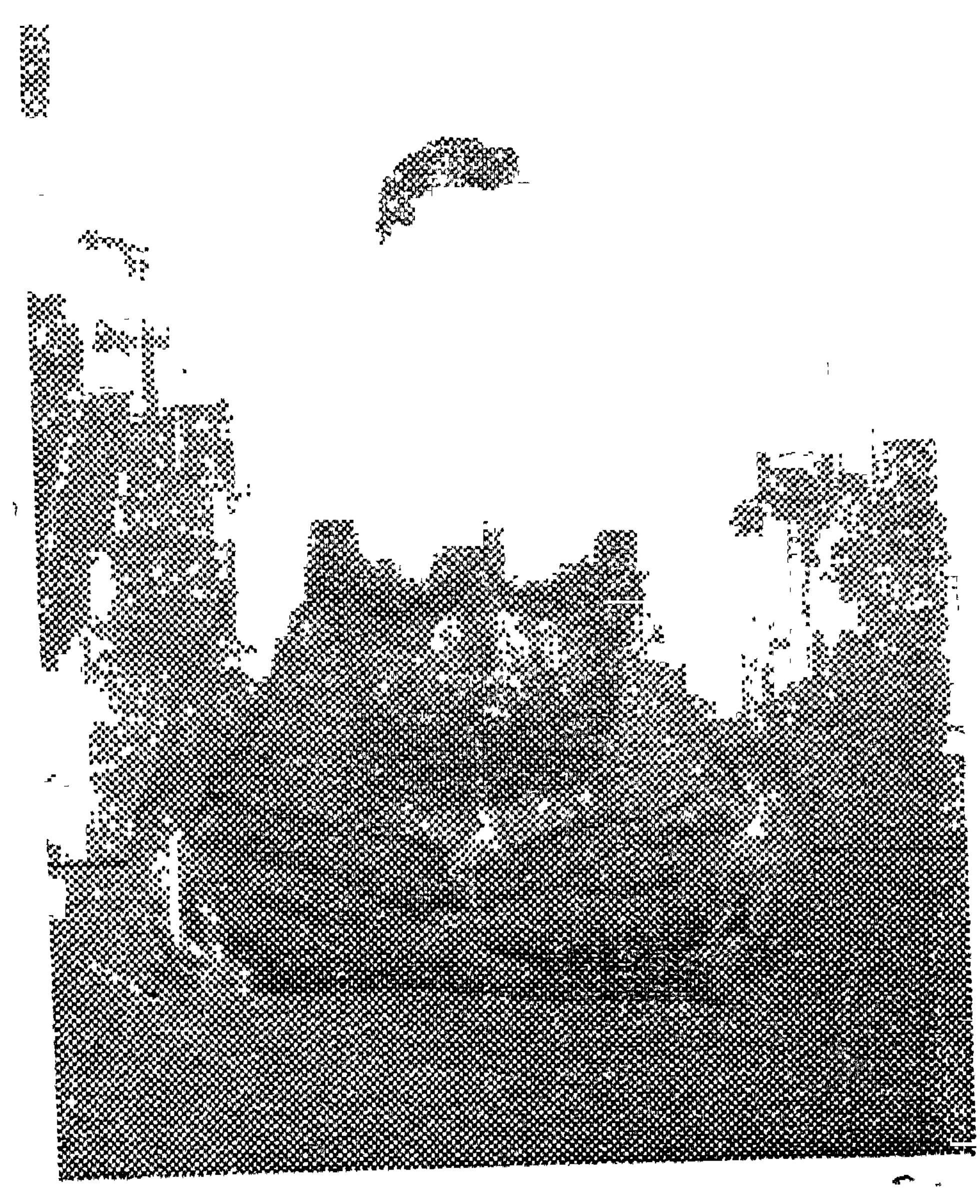
రెండు కాళ్ళను ముందుకు జాచి కూర్చుండవలయును. కుడికాలి మడమను క్రిందనుండి పట్టుకొని ఎడమ తొడ మూలమందు పైన ఉంచవలయును. అటులనే ఎడమ పాదమును కుడికాలి తొడ మూలమందు పై భాగమున ఉంచవలయును. రెండు చేతులను ఆయా ప్రక్కలనున్న మోకాళ్ళమీద ఉంచవలయును. మోకాళ్ళు నేలకు తాకునట్లు ఉంచవలయును. శిరస్సు, మెడ, తల ఈ మూడును తిన్నగా ఉంచవలయును. శ్వాసను స్వేచ్ఛగా పీల్చుచు విడుచుచు ఉండవచ్చును. అటులనే చాలసేపు శరీరమును బాధ కలుగకుండా ఉండునట్లు కూర్చొనుట అలవరచుకొనవలయును. ప్రారంభమున కొన్ని దినములవరకు ఎక్కువసేపు కూర్చొనిన యడల పాదముల యందు తిమ్మెరలు వచ్చును. కాలక్రమమున అలవాటు పడిన కొలది సుఖముగా ఉండును. దృష్టిని నాసికాగ్రమున గాని, భ్రూ మధ్యమునగాని ఉంచవచ్చును

8. స్వస్తికాసనము :-

కూర్చొని కుడికాలి పాదమును ఎడమ తొడ ప్రక్కగా నేలను ఆన్చియు ఎడమకాలి పాదమును కుడికాలి తొడకును పిక్కకును నడుమనుంచి వెన్ను, మెడ, శిరస్సు ఒకే సరళ రేఖలో ఉన్నట్లు నిలువుగా ఉంచవలయును. చేతులను రెండింటిని ఆయా వైపున ఉన్న మోకాలి పైనగాని లేదా నాభి స్థానమునకు దిగువను ఒక చేతిపై మరియొకటి వుంచి కూర్చొనునది. దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని భ్రూ మధ్యమున

గాని నిలువ వలయును. ఇది ధ్యానము చేయుటకు చక్కగా ఉపయోగపడును.

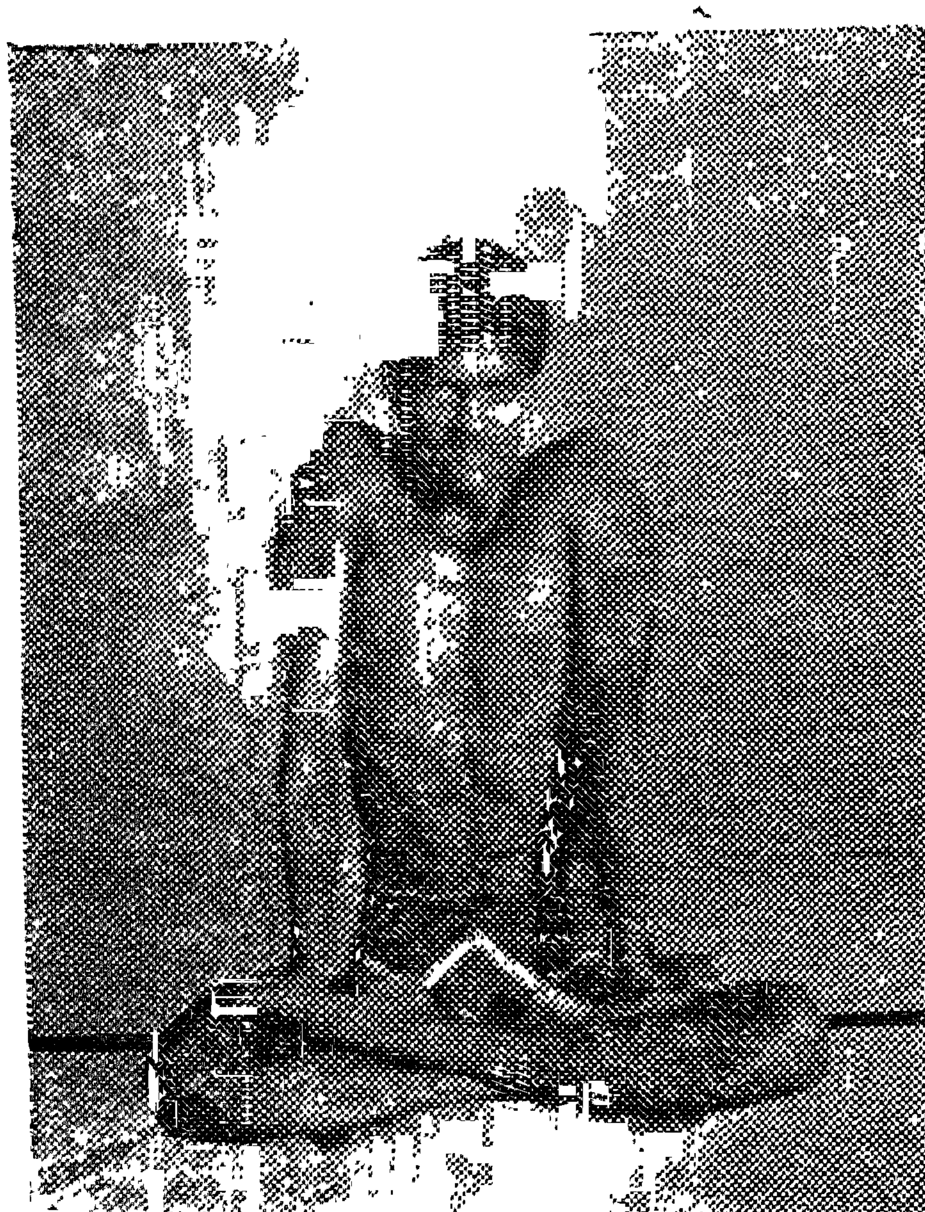
3. సుఖ ఆసనము :-



కీళ్ళు సరిగా వంగక లేదా మోకాళ్ళ యందు నీరు, వాయువు చేరుటవలన పద్మ, సిద్ధ ఆసనములు కొందరు చేయ

లేరు. అట్టివారు నేలపై కూర్చొని ఒక పాదమును దా కెదురుగనున్న తొడ క్రిందను మరియొక పాదమును దా కెదురుగనున్న తొడ క్రిందను ఉంచి వెన్నును, మెడ, శిర తిన్నగా వుంచి దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని భ్రూ మధ్యమ నగాని ఉంచిన అది సుఖాసనమనబడును. ఇదికూడ ధ్యానము చేయుటకు ఉపయుక్తమయినది.

10. సమాసనము :-

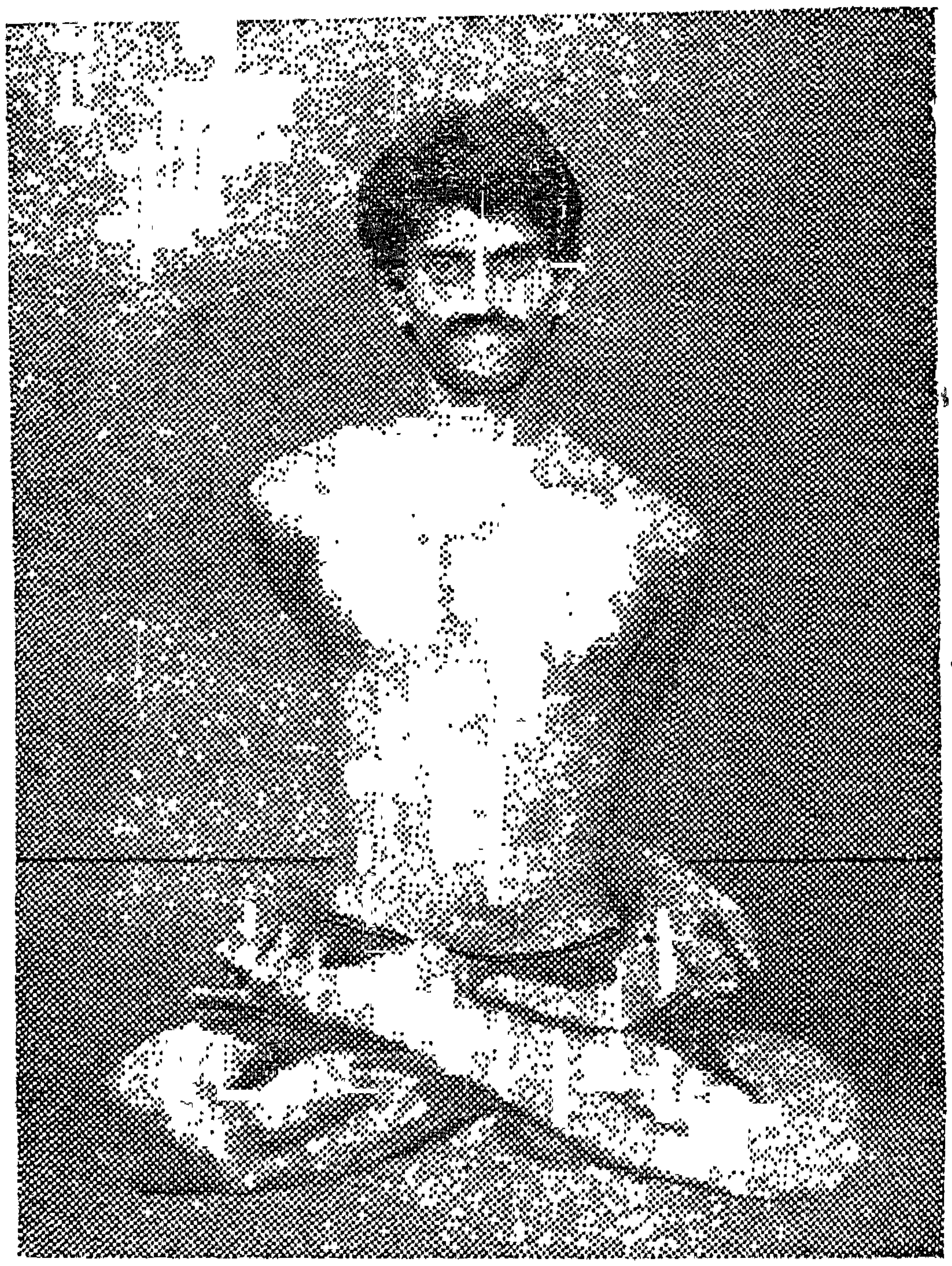


కూర్చొని ఒక పాదము మడమను తొడ యొక్క
మూలమునందును, మరియొక పాదము మడమను లింగ
స్థానము మీదను ఉంచి పాదములు తొడకు పిక్కకు మధ్య
నుండునట్లు చేయునది. ఇందు శిరస్సు, మెడ, వెన్నుపూస
తిన్నగా ఉంచవలయును. ఇదియు ధ్యానమునకు ఉపక
రించును.

పైన చెప్పబడిన 5 ఆసనములు ధ్యానము చేయుటకు
ఉపయుక్తములని చెప్పగా మిగిలినవి శరీరము నందలి రోగము
లను నిర్మూలించుటకున్నూ, అంగములు బలపడుటకున్నూ
ఉపయోగపడునవియై ఉన్నవి.

పద్మాసనముపై వివిధములైన భంగిమలు :-

11. బద్ధ పద్మాసనము



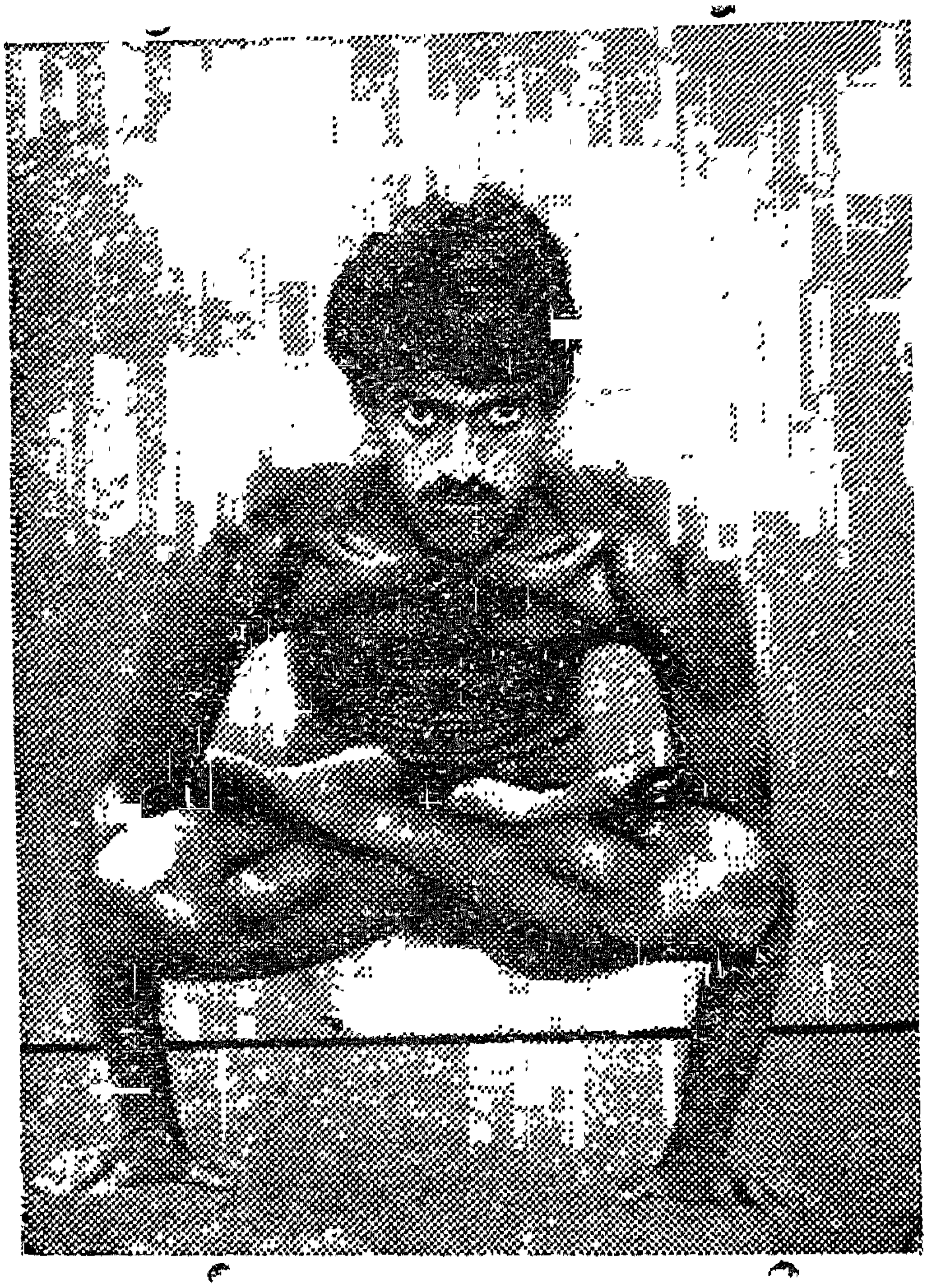
పద్మాసనమున కూర్చొని కుడిచేతితో వీపు వెను
నుండి కుడిపాదమునుగాని బొటనవ్రేలినిగాని పట్టుకొ
అటులనే ఎడమ చేతితో వీపు వెనుకనుండి ఎడమ పాదము

గాని బొటన వ్రేలినిగాని పట్టుకొనవలయును. వెన్ను కొంచెము ముందునకు వంచి ఉంచవలసి వచ్చును. మొదటలో శ్వాసను స్వేచ్ఛగా పిల్చుకొనుచు రాను, రాను శ్వాసను కుంభించి సాధన చేయవలయును.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనము వలన ఉరః పంజరము బాగుగా వృద్ధి పొంది అందులోని అవయవములను అనగా శ్వాసకోశములు, కాలేయము, హృదయము బలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచును. మలబద్ధకమును నివారించును. ఆసనము నందలి, భగందము వంటి వ్యాధుల నశించును. కాని వయసు మీరి క్రొత్తగా నేర్చుకొనువారి చాల కష్టముమీదగాని ఈ ఆసనము రాదు.

12. ఉత్థిత పద్మాసనము:-

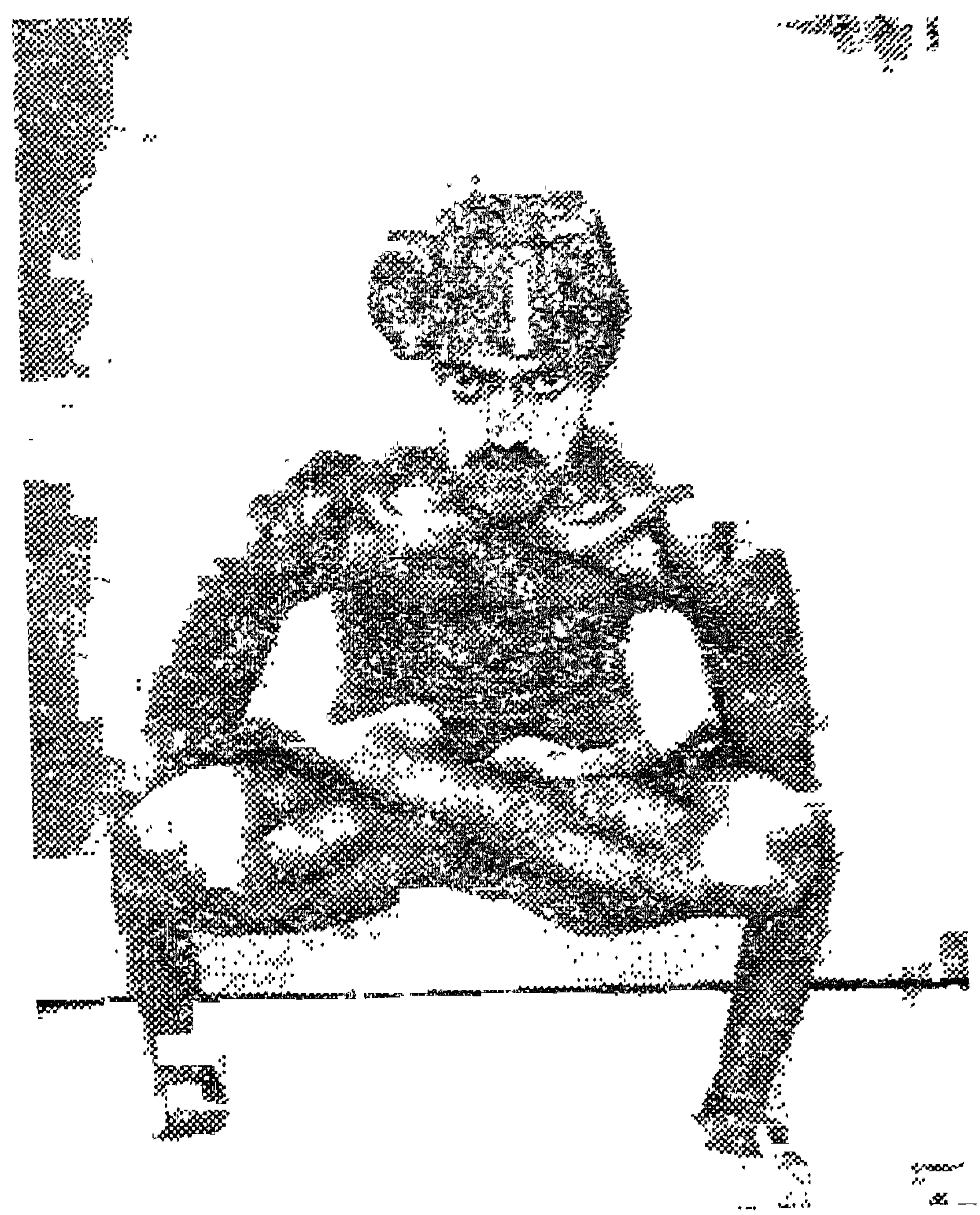


పైన చెప్పిన విధముగా పద్మాసనముపై కూర్చొని ండు చేతులను ఆయా ప్రక్కల యందుంచి భూమిపై చేతి వ్రేళ్ళను ఆనిచి మోకాళ్ళు పిరుదులు భూమినుండి సమాంతర ముగా పైకి ఎత్తి కొంతసేపు ఉంచవలయును. శిరస్సు, మెడ, వెన్ను తిన్నగా ఉండవలయును.

ఉపయోగములు :-

చేతి వ్రేళ్ళు, ముంజేయి, దండలో ద్విశిర, త్రిశిర కండరములు, భుజములోని కండరములు, కడుపు నందలి కండరములు బలపడును. అజీర్ణ వ్యాధులు నయమగును.

12. (ఎ) జానుబద్ధ ఉత్థిత పద్మాసనము :-



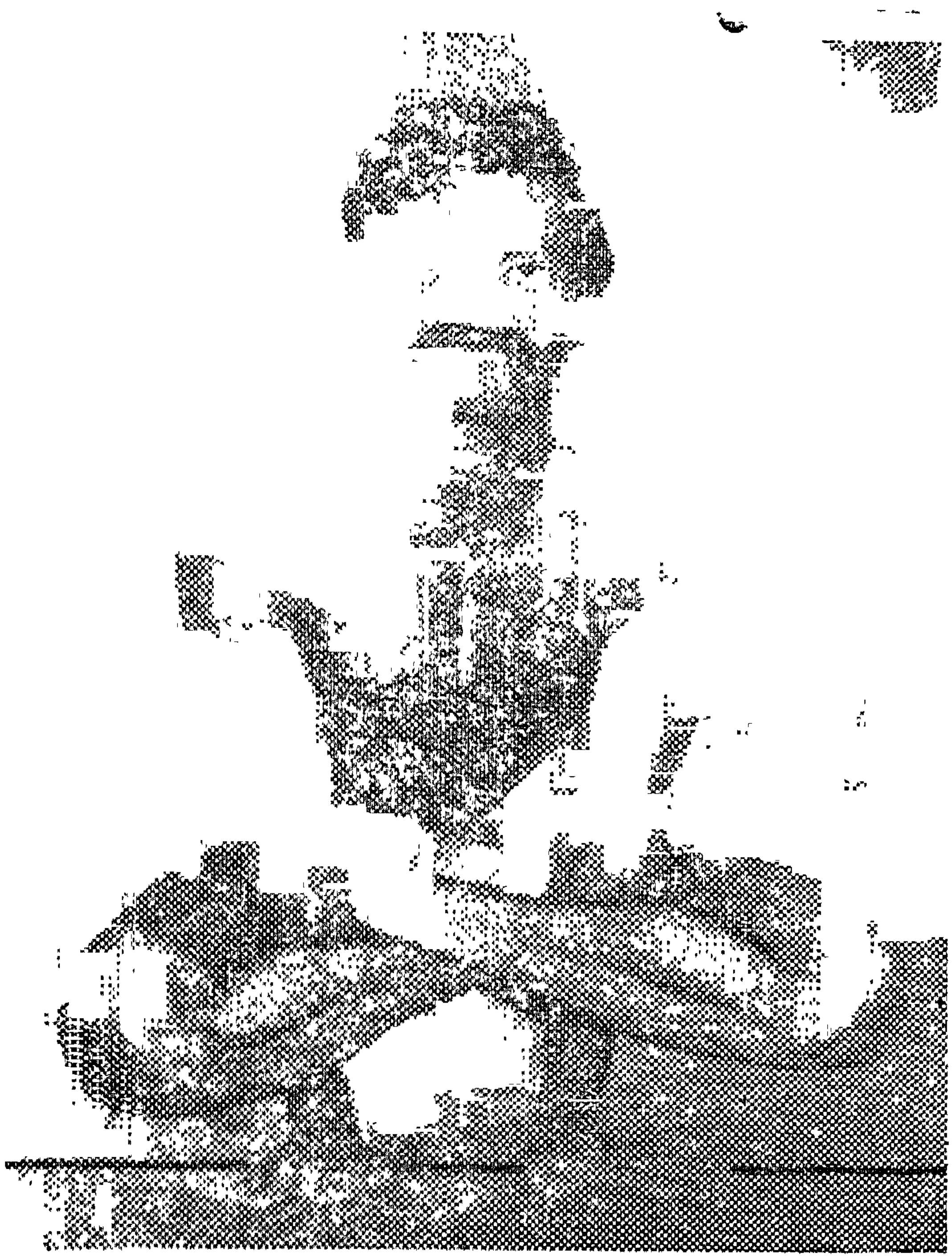
పద్మాసనము వేసి కూర్చొని రెండు చేతులను కాళ్ళకు ముందు నేలపై ఆన్చి మోకాళ్ళను పద్మాసనములో ఉండియే పైకి ఎత్తి రెండు పిరుదులను కూడ పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉత్థిడ పద్మాసనము నందు చేతులు ప్రక్కలకు పెట్టి శరీరమును పైకి ఎత్తగా ఈ ఆసనమందు చేతులు ముందు పెట్టి శరీరమును ఎత్తుటయు మోకాళ్ళు కూడ పైకి ఎత్తుటయు జరుగుచున్నది.

ఉపయోగములు :-

చేతి వ్రేళ్ళు, ముంజేయి, దండలోని ద్విశిర, త్రిశిర కండరములు, భుజములోని కండరములు, కడుపు నందలి కండరములు బలపడును. అజీర్ణ వ్యాధులు నయమగును.

13. కుక్కుటాసనము :-



పద్మాసనమున కూర్చుండి మోకాళ్ళకు పాదములకు మధ్యగా ఆయా చేతులను జొనిపి నేలపై చేతివ్రేళ్ళను ఆనించి లేదా చేతినంతనూ ఆనించి భూమిపైనుండి పిరుదులను, మోకాళ్ళను సమాంతరముగా పైకి ఎత్తవలయును.

7)

ఇది కోడివలె వుండుట చేత కుక్కుటాసనమని పిలువబడెను.

ఉపయోగములు :-

చేతులు బలపడును, గర్భ కుహరము నందలి వాయు దోషములు నశించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి పొంది మలబద్ధమును నివారించును.

14. హస్తబద్ధ పద్మాసనము :-

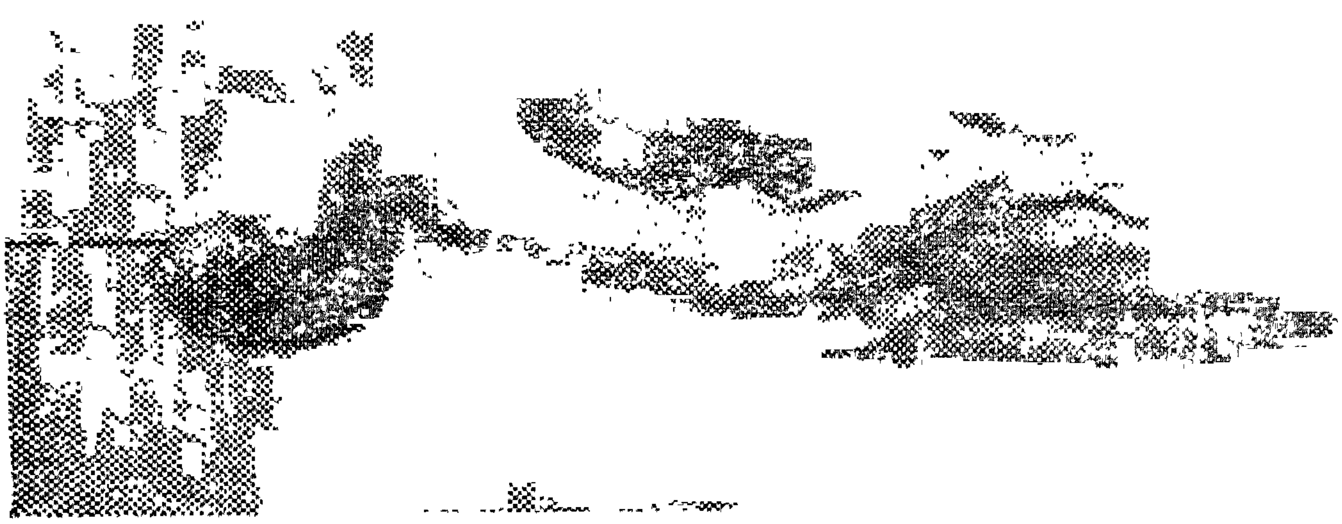


పద్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి తేల్చి రెండుచేతులను మోకాళ్ళ క్రిందనుండి నడుము చుట్టు త్రిప్పి ఒకచేతితో మరియొక చేతిని పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :-

గర్భము నందలి వాయు దోషములను నివారించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును, మలబద్ధ ముండదు.

15. వజ్రాసనము :-

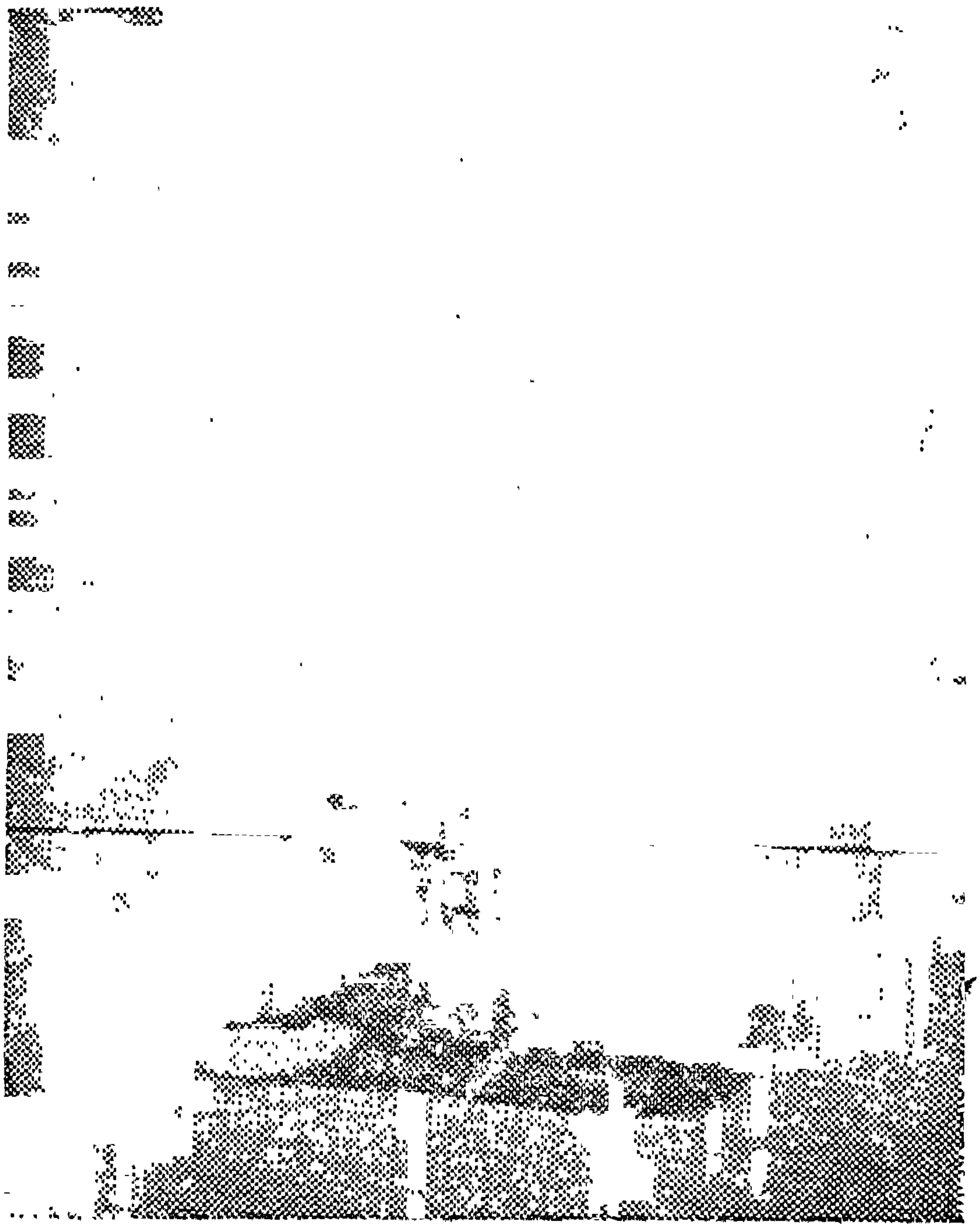


రెండు కాళ్ళయొక్క మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి పాదములు మోకాళ్ళ వరకు నేలమీద ఆనించి కూర్చొని చేతుల రెండింటిని మోకాళ్ళపై ఉంచవలయును. ముసల్మానులు మజీదులయందు ప్రార్థనచేయు సమయమున ఈ భంగిమలోనే కూర్చొని యుందురు.

ఉపయోగములు :-

స్థిరత్వమును కలిగించు భంగిమ కావున వజ్రాసనమనిరి. ఈ ఆసనములో వుండి ప్రాణాయామము చేయుటకు ఉపయోగించును. మోకాళ్ళ యందలి కీళ్ళవాపులు, స్నాయువుల వాపులు, వాయు రోగములు నశించును. మనస్సును చలింపకుండగ ఉంచగల శక్తిగలది.

16. ముఖాసనము :-



కుడికాలి మడమను ఎడమ పిరుదు క్రిందను ఎడమ మోకాలిని కుడిమోకాలిపై వుంచి మడమను కుడితొడకు ప్రక్కగా నేలమీద ఆనించి కుడి మోచేతిని పైకి ఎత్తి ఎడమ మోచేతిని క్రిందుగా వీపు వెనుక భాగమునుండి ఒక చేతి వ్రేళ్ళను మరియొక చేతివ్రేళ్ళతో పట్టుకొని ఉంచునది. ఆ విధముగానే మరియొక ప్రక్కను కూడ చేయవలయును.

ఉపయోగములు :-

మోకాళ్ళు, మోచేతులు, చేతుల యందలి బంతిగిన్నె కీలు బలపడును. అండ వృద్ధిని నిరోధించును.

17. వీరాసనము :-



కుడి పాదమును ఎడమ తొడ మూలము నందును ఎడమ పాదమును కుడితొడ మూలమునందు పిరుదును తాకు నట్లుగా క్రింద భాగమున వుంచవలయును. చేతులు రెండింటిని చాచి మోకాళ్ళమీద వుంచవలయును. వెన్ను, మెడ, శిరస్సు తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

స్థూలకాయము గలవారికి, పద్మాసనము వేయలేనివారికి ఇది వేయుట సులభము, సుఖదము.

18. హస్తపాద గుప్తాసనము :-

వజ్రాసనమున కూర్చొని మోకాళ్ళు రెండింటిని విడదీసి ఎడముగా వుంచి రెండు పాదముల మడమలను వెనుక నుండి పట్టుకొని వుండునది.

ఉపయోగములు :-

వజ్రాసనమునందలి ఉపయోగములు ఇందున కూడ పొందనగును.

19. గుప్తాసనము :-

ఇది సుఖాసనము వంటిదే. కుడికాలి మడమను ఎడమ తొడ క్రిందనను ఎడమ పాదమును కుడి తొడకు పిక్కలకు మధ్యన వుంచి మడమను వృషణముల పైన వుంచి చేతుల రెండింటిని రెండు మోకాళ్ళపై వుంచి శిరస్సు, మెడ, వీపు తిన్నగా వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

బ్రహ్మచర్యమునకు ఉపకరించును. ధ్యానము చేయుటకు సుఖమగు ఆసనము.

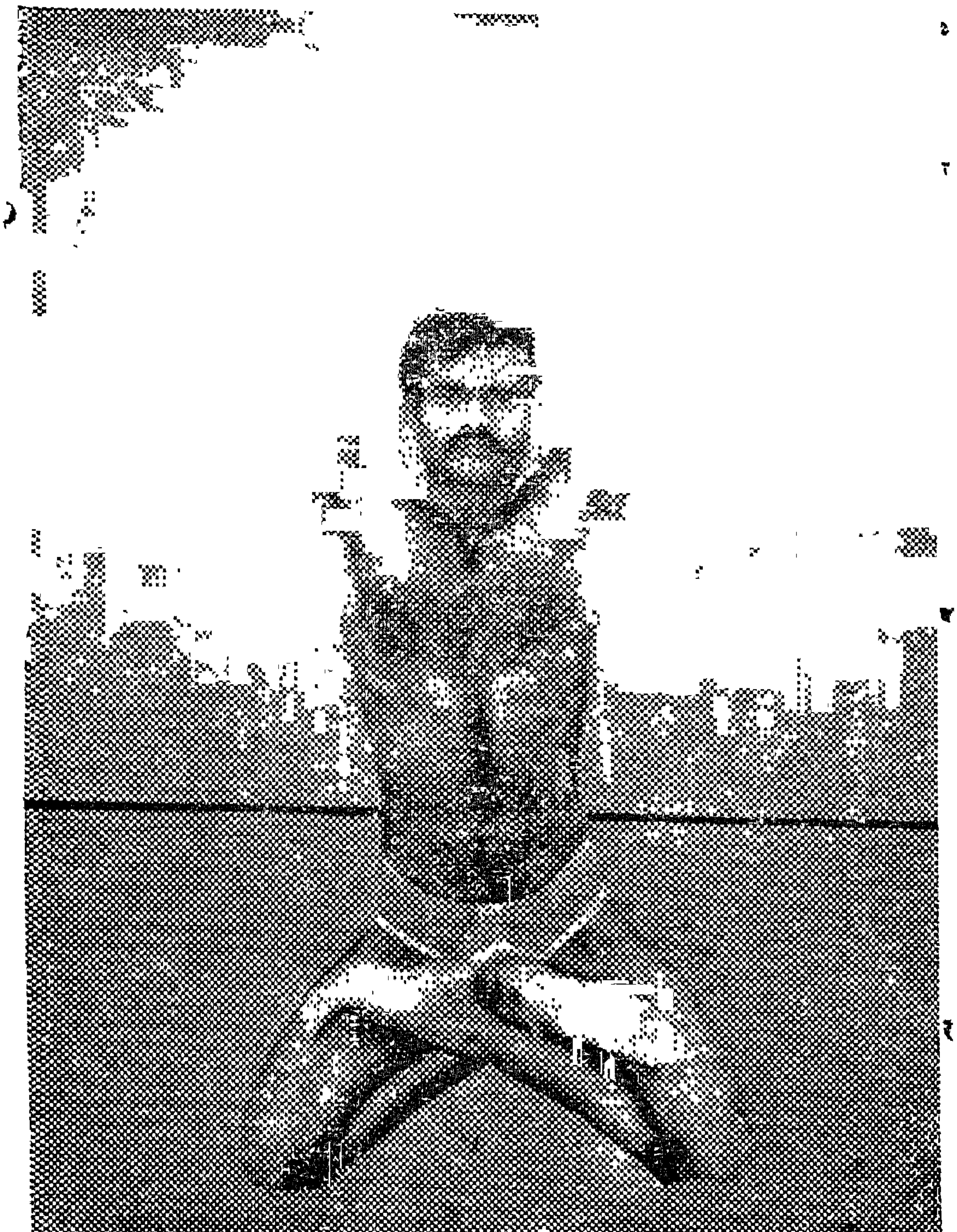
20. గోరక్షాసనము :-

చాపమీదగాని దుప్పటిమీదగాని కూర్చొని కాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద వంచి మడమలు రెండు, రెండు వృషణములకు క్రిందుగా అరికాళ్ళు ఒకదాని నొకటి ఎదురెదురుగా వుంచి రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళమీద వుంచి శిరస్సు, మెడ, వెన్ను నిట్టనిలువుగా వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

దీనివలన ఇంద్రియము భద్రపరచబడును. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడును. మోకాళ్ళు బలముగా వుండును. ఈ ఆసనముతో మూలబంధము (తరువాత విపులీకరించబడును)తో కలిపి చేసిన సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడై తేజోవంతుడగును.

21. పర్వతాసనము :-



పద్మాసనమున కూర్చొని రెండు మోకాళ్ళపై నిలబడి రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

మోకాళ్ళ యందలి కీళ్ళు, స్నాయువులు బలపడి అచ్చటి వాతరోగము నశించును.

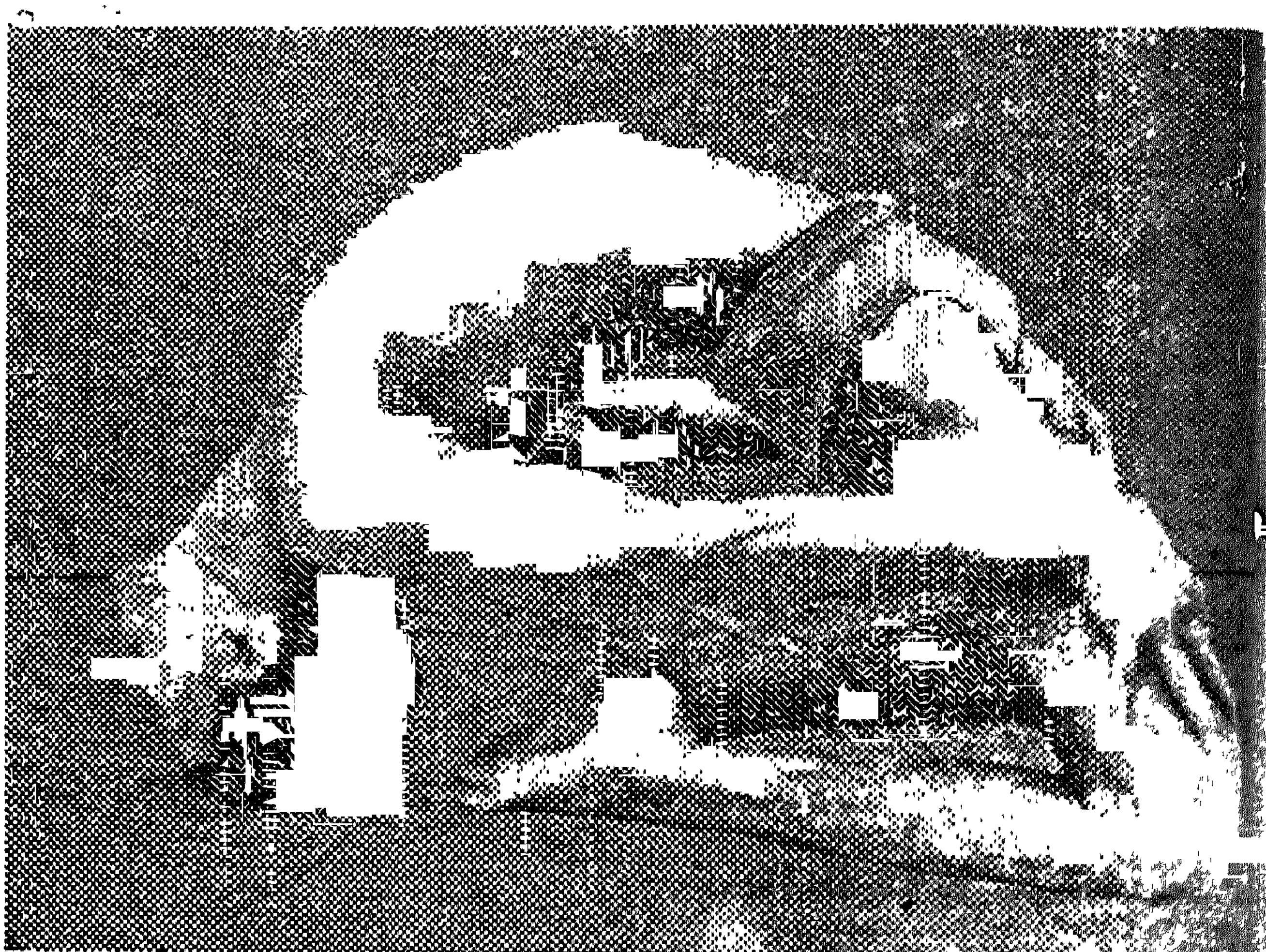
8)

22. సుప్త వజ్రాసనము :-

వజ్రాసనమున వుండి వెన్ను, మెడ, శిరస్సు నేల ఆనునట్లుగా వెనుకకు పరుండి రెండు చేతులతోను రెం పాదములను పట్టుకొనవలయును లేదా రెండు చేతులను నేలపై శిరసు పైగా దండలను పట్టుకొని వుండవలయును.

ఉపయోగములు :— వజ్రాసనము నందలి ఉపయో ములే దీనికి కూడ వర్తించును.

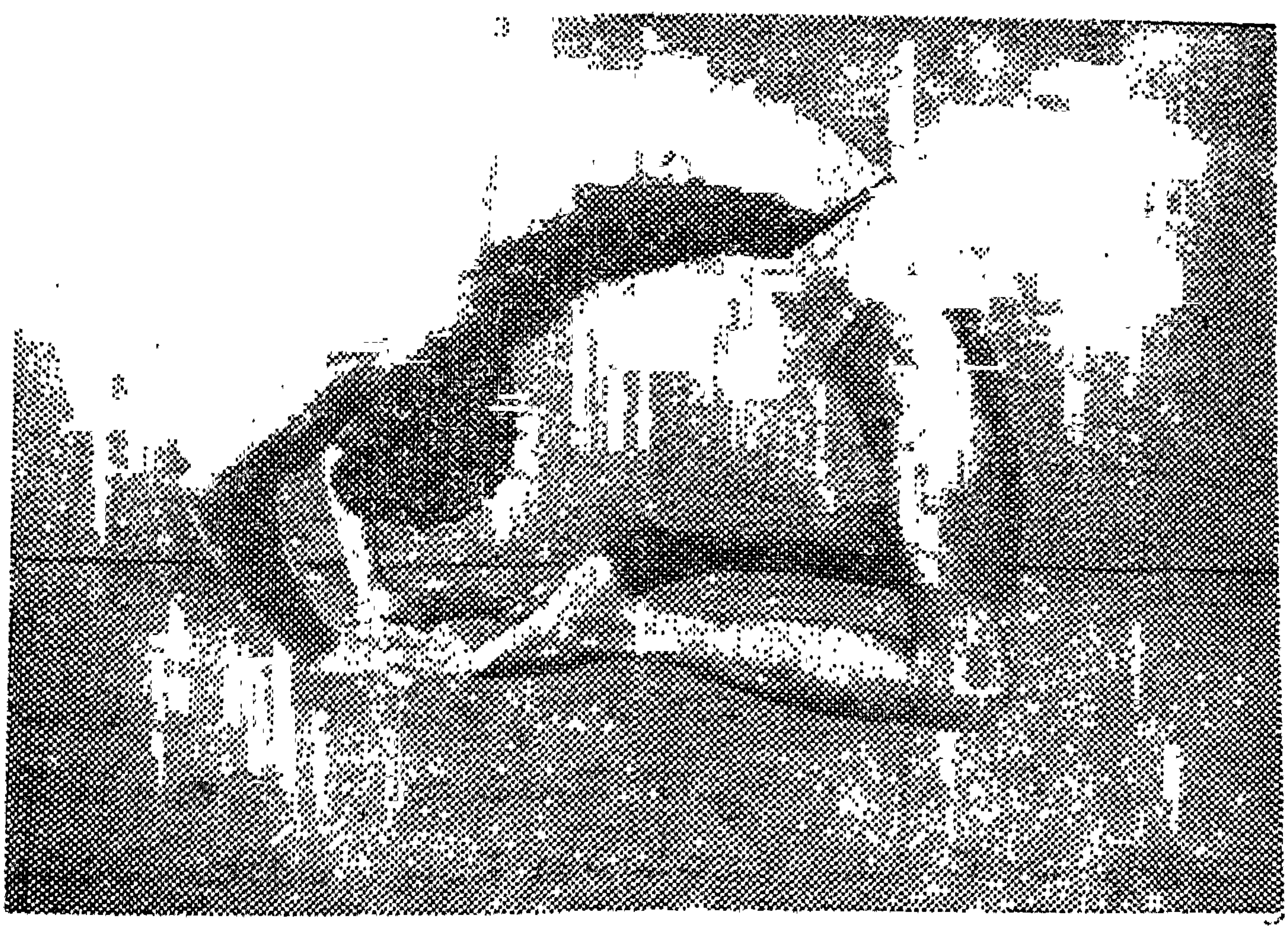
22. (ఎ) పూర్ణసుప్త వజ్రాసనము :-



సుప్త వజ్రాసనము చేసి పాదములు, మోకాళ్ళు, శిరస్సు మూడు నేలకు ఆనించి నడుమును పైకి విల్లువలె ఎత్తవలెను. చేతులు ప్రక్కలకు ఆనించి తొడల మీద వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :— సుప్త వజ్రాసనము నందలి ఫలితములే వచ్చును.

23. అర్ధచంద్రాసనము :-

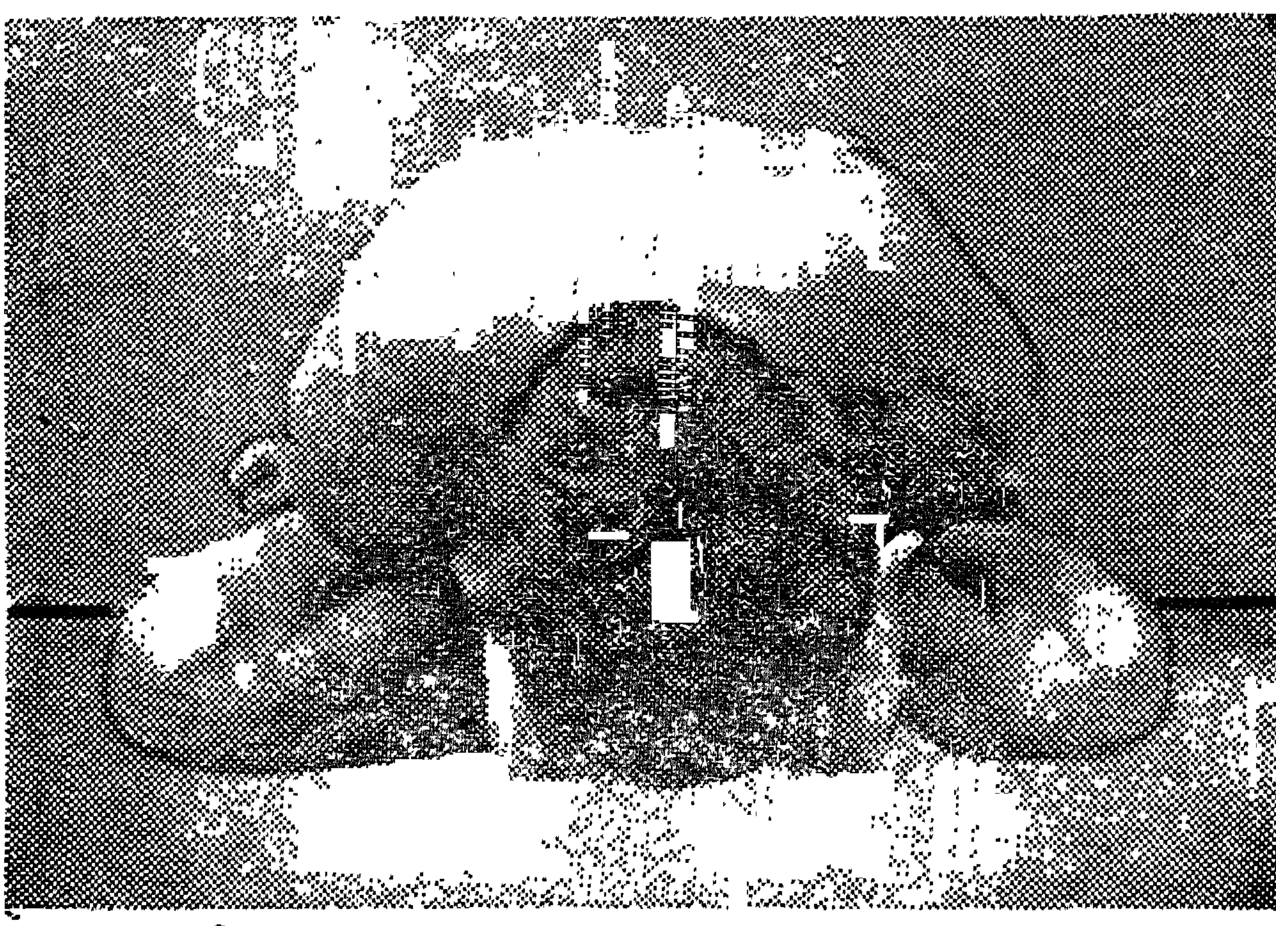


సుప్త వజ్రాసనమున వుండి రెండు చేతులతోను రెండు పాదముల బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని మోకాళ్ళ దగ్గరనుండి శిరస్సువరకు శరీరము అర్ధచంద్రాకృతిగా పైకి వంచవల

యును. పాదములనుండి మోకాళ్ళవరకు నేలమీద ఆని వుండును. అటులనే రెండు చేతులు నేలపై ఆని వుండును.

ఉపయోగములు :- మోకాళ్ళు బలముగా వుండును. వెన్ను బిరుసుతనము లేక చక్కగా వెనుకకు వంగును.

24 కూర్మాసనము :-



తిన్నగా కూర్చుని మోకాళ్ళు వంచి రెండు పాదములను రెండు తొడలకు ప్రక్కగా మడమలు పిరుదులు క్రింద ండునట్లు వుంచుము. ముందునకు వంగి చేతులు రెండు ండు మోకాళ్ళకు ఇరుప్రక్కల వుంచి మోచేతులు వంచుము. దురుగా చూడవలయును.

రెండవ పద్ధతి :- మూలాధారము (గుదము)నకు ఇరువైపుల రెండు కాలి మడమలను ఒక దానికి అడ్డముగా

ఒకటి గట్టిగా అదిమి వుంచి మోకాళ్ళను భూమి మీద ఆనించి కూర్చొనమయును.

ఉపయోగములు :– దీనివలన సమస్త వాతరోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

25. ఉత్తాన కూర్మాసనము :-

పైన చెప్పినట్లు కూర్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- కూర్మాసనములోని ఉపయోగములే వర్తించును.

ఒకటి గట్టిగా అదిమి వుంచి మోకాళ్ళను భూమి మీద ఆనించి కూర్చొనవలయును.

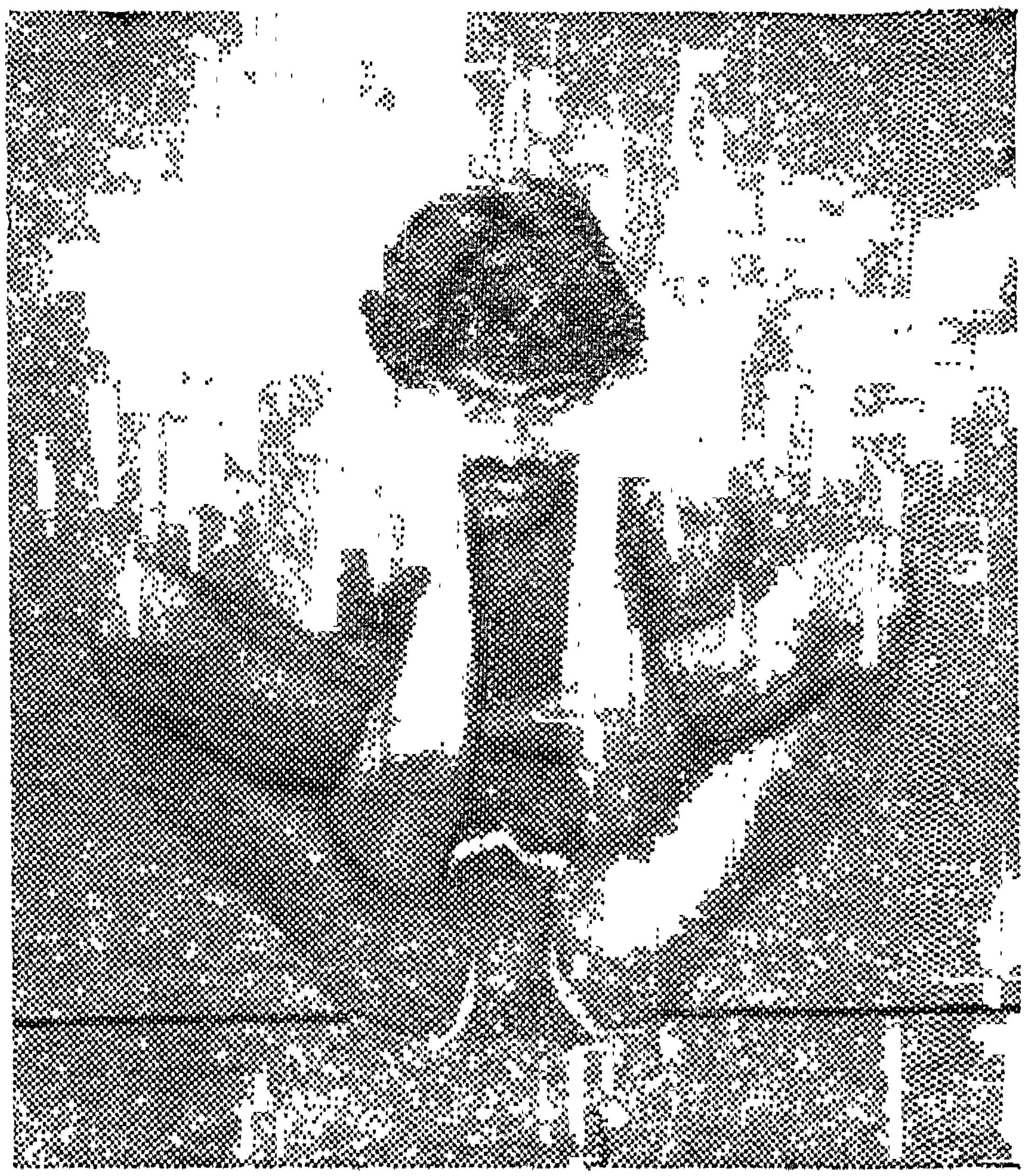
ఉపయోగములు :— దీనివలన సమస్త వాతరోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

25. ఉత్తాన కూర్మాసనము :-

పైన చెప్పినట్లు కూర్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- కూర్మాసనములోని ఉపయోగములే వర్తించును.

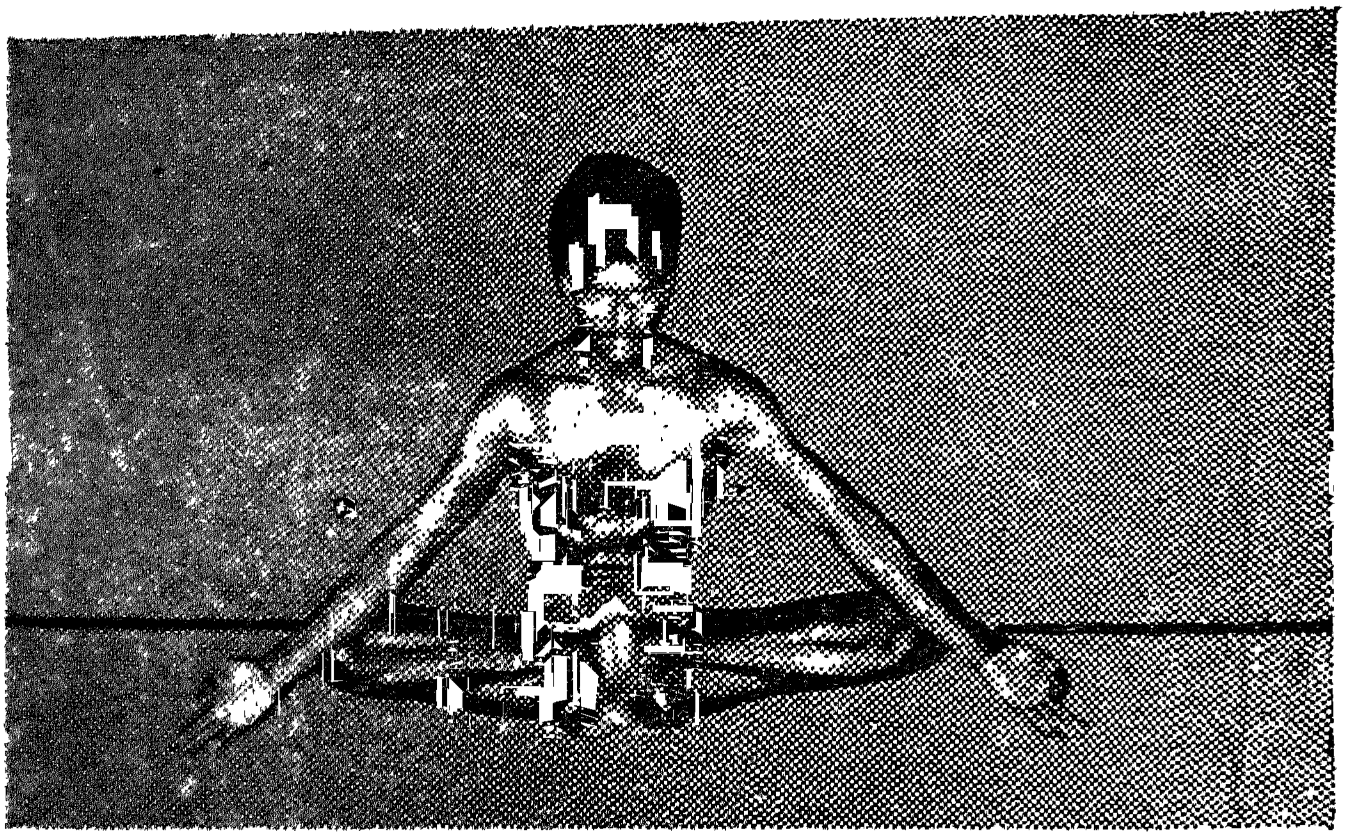
27. ఊర్ధ్వగర్భాసనము :-



పద్మాసనమున కూర్చుండి కుక్కుటాసనమునకువలె రెండు చేతులను మోకాళ్ళ వద్ద తొడలకు పిక్కలకు మధ్యగా మోచేతుల వరకు జొనిపి చేతులతో చెవులను పట్టుకొనునది. కొందరు ఈ ఆసనములో మోకాళ్ళు, తల నేలమీద వుంచి నప్పుడు కూర్మాసనమని పిలిచిరి.

ఉపయోగములు :- గర్భాసనము నందలి ఫలితములు ఇందు చేకూరును.

28. భగాసనము :-



కూర్చొని మోకాళ్ళు రెండింటిని ప్రక్కలకు చాచి పాదములు రెండు ఒకదాని కొకటి ఎదురెదురుగా తాకి వుండునట్లు, మడమలు నాభిస్థానమునకు కొంచెము క్రిందుగా, లింగస్థానముపై రెండు పాదములు వుండునట్లు చేయవలయును.

ఉపయోగములు :— పాదముల యందలి కీళ్ళు కండరములు మరియు మోకాళ్ళ నందలి కీళ్ళు బిరుసుతనమును కోల్పోయి బలముగా నగును. మరియు అచ్చట చేరిన వాత దోషములు నివారణమగును.

29. ఉష్ట్రాసనము :-

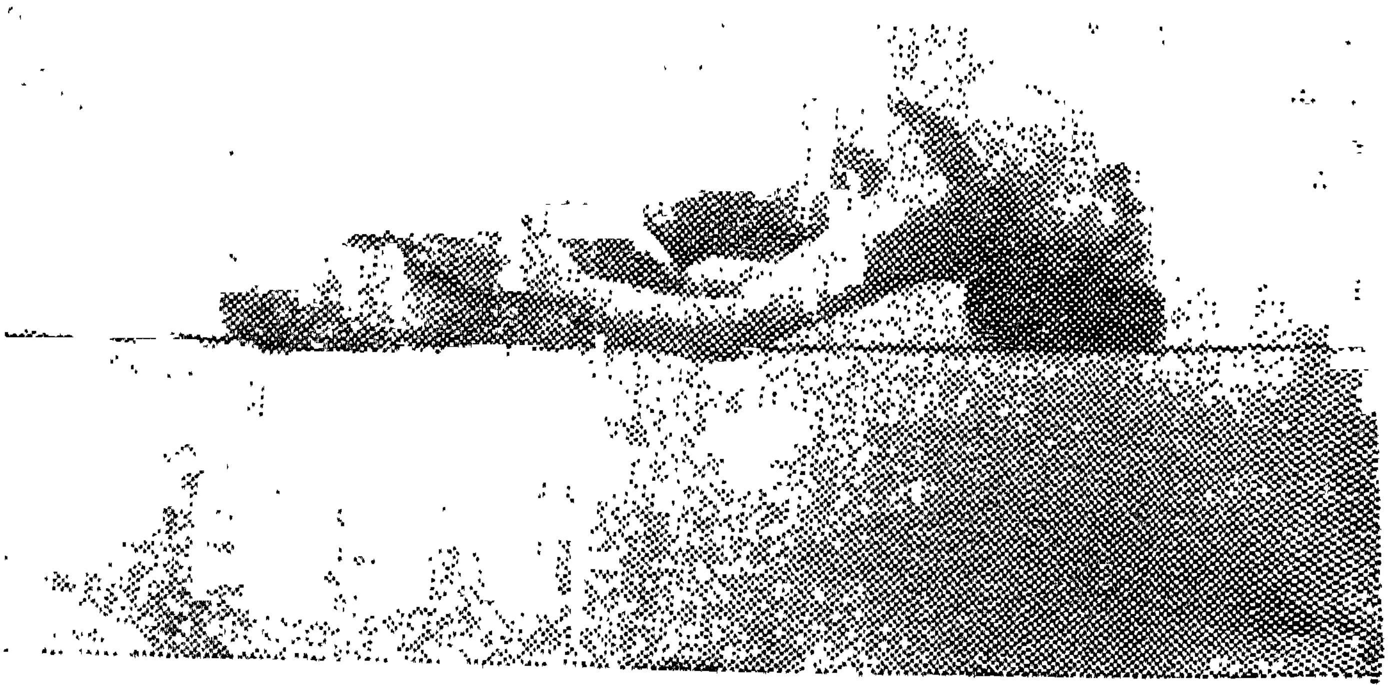


వజ్రాసనమున కూర్చొని కాలి మడమలను ఆయా ప్రక్కలనున్న తన చేతులతో పట్టుకొని మోకాళ్ళపై లేచి నడుమును పైకెత్తి చేతులను నిగిడ్చి తలను వెనుకకు వంచి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :— నడుము నందు పొత్తికడుపు నందు

పేరుకొన్న క్రొవ్వు కరిగిపోవును. మెడ కండరములు బల ముగా నగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి పొందును.

30. మత్స్యాసనము :-



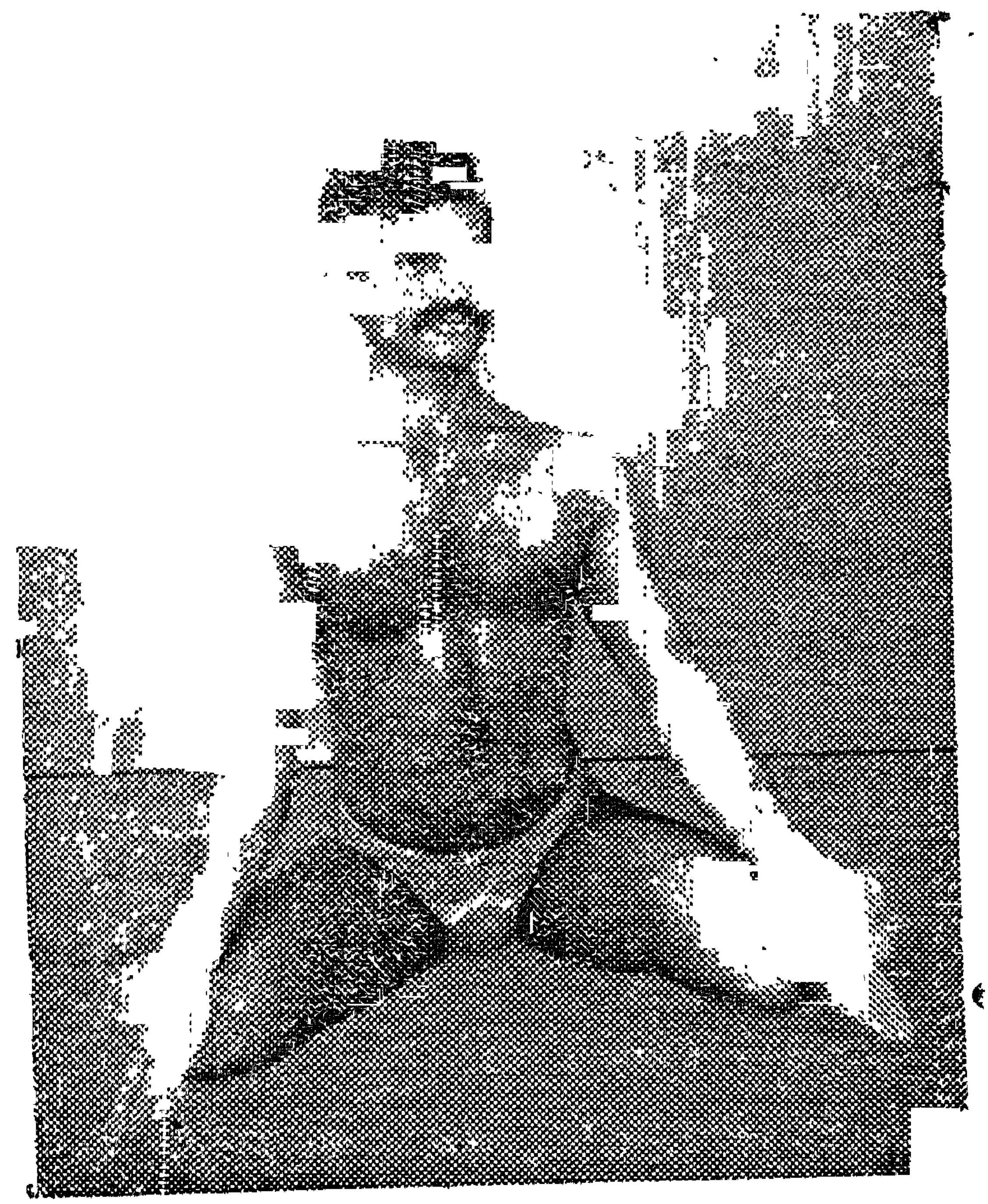
వెల్లికిల పరుండి, పద్మాసనము వేసుకొని తలను నేలకు ఆనించి మెడనుండి నడుము వరకు వెన్నును పైకి ఎత్తవల యును. చేతులు రెండింటిని తల క్రింద ఒక చేతితో మరియొక చేతి దండను పట్టుకొనవలయును. లేదా రెండు చేతులతోను రెండు కాళ్ళ బ్రొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని వుండవలయును. సాధారణముగా ఈ ఆసనమును సర్వాంగ ఆసనము తరు వాత చేయనగును. అందువలన మెడ యందున్న పారాథయి రాయిడు గ్రంథులు బాగుగా పని చేసి శరీర నిర్మాణములో సహకరించును.

ఉపయోగము :— కంఠ భాగమున గల థయిరాయిడు గ్రంథులకు వెనుక నున్న పారాథయిరాయిడ్ గ్రంథులు

ఒత్తిడి పొంది చక్కగా పని చేయుట ప్రారంభించి హార్మోనులను సృష్టించి శరీర నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడును.

మత్స్యాసనమున నీటిపై పరుండుటకు అనుకూలమయినది. ప్లావినీ పద్ధతి ప్రాణాయామము ఈ ఆసనముపై చేయనగును.

31. మండూకాసనము :-



వజ్రాసనము వలెనే మోకాళ్ళపై కూర్చొని మోకాళ్ళు రెండింటిని కొంచెము ఎడమగా వుంచి అరికాళ్ళ (పాదముల క్రిందిభాగము)పై పిరుదులను ఆనించి కూర్చొని రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై వుంచిగాని లేదా రెండు చేతులను భుజములకు క్రిందుగా ఆనించి ముందుకు వంగి వుండవలయును.

ఉపయోగములు :— దీనివలన కడుపులోనున్న అపాన వాయువు నెట్టబడి మలమూత్రములు ఆయా కోశములందు చేరి ఒత్తిడిచేత బహిష్కరణ చెందును.

32. పవన ముక్తాసనము :-

వెల్లికిల వీపు నేలనున్నట్లు పరుండి ఒక మోకాలిని ముద్దిడునట్లుగా ముఖము చేత స్పృసించునది. మోకాలిని రెండు చేతులతోను పట్టుకొని గర్భ కుహరమునకు ఒత్తి వుండవలయును. దీనిని రెండు మోకాళ్ళతోను ఒకేసారి కూడ చేయవచ్చును.

ఉపయోగములు :— కొందరికి అపాన వాయువు బంధించబడి కడుపులో నొప్పిని కలుగచేయును. దీనివలన అపాన వాయువు బహిష్కరించబడును. మలబద్ధముండదు. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

33. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము :-

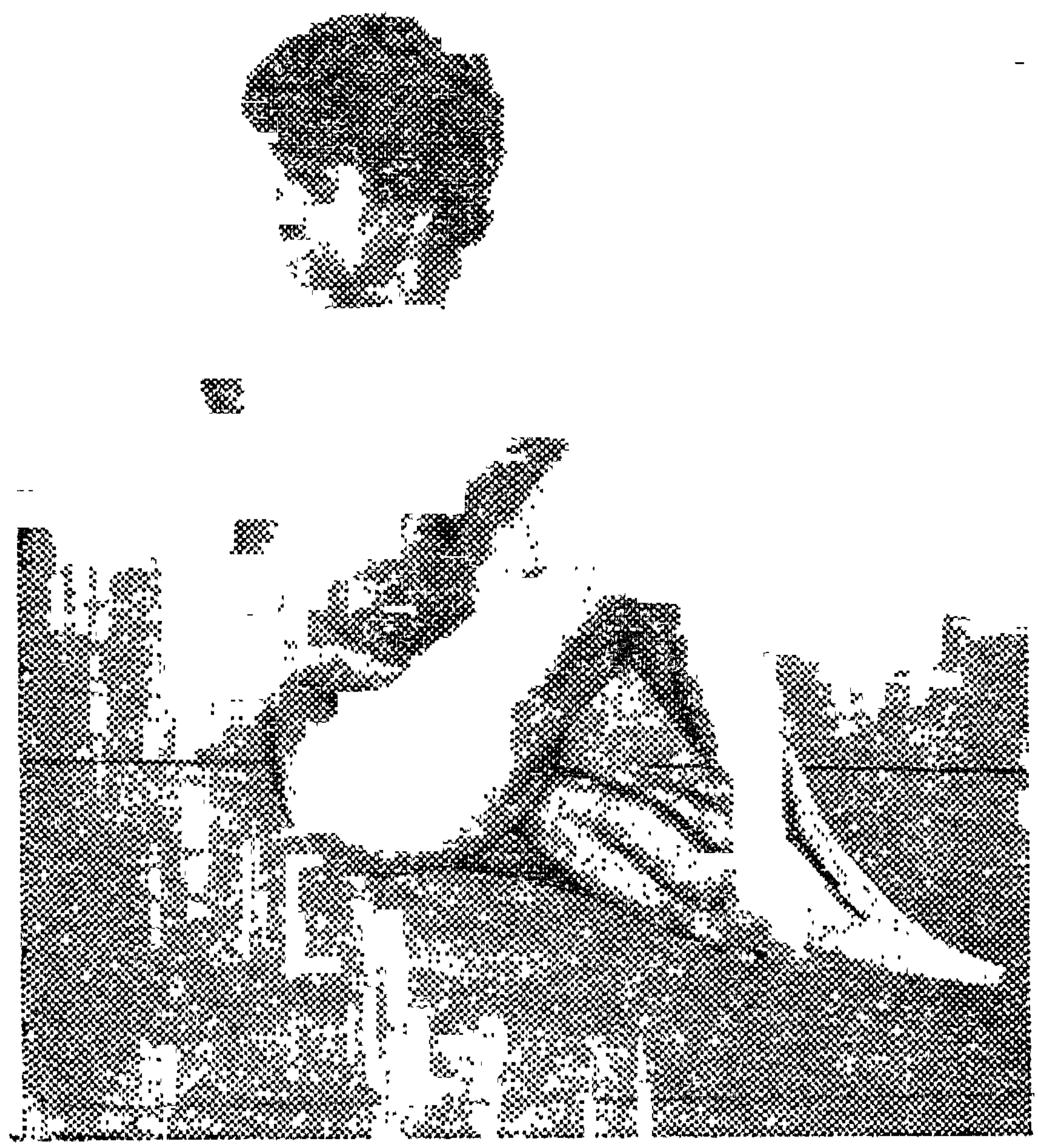


రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి కూర్చొని ఎడమ పాదమును రెండు పిరుదుల మధ్య వుంచి కుడికాలిని ఎడమ మోకాలికి ఆవల వుంచి కుడి మోకాలిని ఉదర కుహరమునకు ఆనించి వుంచి నడుమును మెల్లితిప్పి ఎడమ చేతిని కుడి మోకాలి ముందునుండి ఎడమ మోకాలిని పట్టుకొని కుడిచేతిని క్రిందనుండి వీపు వెనుకగా త్రిప్పి కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో తొడ

మూలమును పట్టుకొనవలయును. అదే విధముగా మరల రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి కుడిపాదమును రెండు పిరుదుల మధ్య వుంచి ఎడమ కాలిని కుడి మోకాలికి అవల నుంచి ఎడమ మోకాలిని ఉదర కుహరమునకు ఆనించి వుంచి నడుమును ఎడమచేతి వైపునకు మెల్లిత్రిప్పి కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి ముందు నుండి కుడిమోకాలిని పట్టుకొని, ఎడమ చేతిని క్రిందనుండి వీపు వెనుకగా త్రిప్పి ఎడమచేతి వ్రేళ్ళతో కుడితొడ మూలమును పట్టుకొనవలయును. ఇది రెండవ కాలిపై చేయు పద్ధతి.

ఉపయోగములు :— ఇది స్త్రీలకు చాల ఉపయోగ కరము. ఈ ఆసనము వలన నడుము చాల సన్నముగా నగును. పొత్తికడుపు ముందు భాగమునను ప్రక్కల యందును వున్న క్రొవ్వు కరిగి పలాయనము చిత్తగించును. మలబద్ధ ముండదు. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

34. మత్స్యేంద్రాసనము :-



అర్థ మత్స్యేంద్రాసనమున కాలి మడమను రెండు పిరుదుల మధ్య గుద రంధ్రమును మూయునట్లు వుంచెదరు. కాని దీనియందు పద్మాసనము నందువలె ఒక కాలిమడమను తొడమీద మూలమునందు వుంచి మరియొక కాలి పాదమును నేలమీదనున్న మోకాలి ఆవల వుంచి మోకాలిని ఉదర కుహరమున తాకునట్లు నిలబెట్టి వుంచవలయును. అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం వలెనే చేతులు త్రిప్పివుంచవలయును. ఈ ఆసనము

కొంచెము శ్రమతో కూడినది. అయినప్పటికి సాధన చేత చక్కగా వచ్చును.

ఉపయోగములు :- అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనముకన్నా ఎక్కువ చురుకుగా అవే ఫలితములను ఇచ్చును.

35. పాదప్రసరణ కూర్మాసనము :-



రెండు కాళ్ళను ఎడముగా చాచి కూర్చొని రెండు చేతులను ముందునకు వంచి ఆయా ప్రక్కలనున్న తొడల క్రిందనుండి లోపలనుండి బయటకు తీసి వుంచవలయును. తల ఎత్తి పైకి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సమస్త వాత రోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

౩౮. విరాగాసనము లేక విశ్రమాసనము :-



కూర్చొని రెండు కాళ్ళు ముందునకు చాచవలయును. కుడిపాదమును ఎత్తి దాని మడమనందు కుడి చంకను ఆనించి కుడిచేతిని మడిచి చెవిని అరచేతితో మూసి వుంచి రెండవ కాలిని మడిచి ఎత్తి మోకాలి పైన ఎడమచేతిని వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఈ ఆసనము వలన యోగులు అలసిపోరు. ఆసనము వేయుటకు ముందుగా అలసినవారు విశ్రాంతి పొందుదురు.

37. యోగముద్ర :-



దీనిని చాల విధములుగా వేయుదురు. సామాన్యముగా పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు చేతులతోను ఎదురుగాను ముందున వున్న కాలి బ్రొటన వేళ్ళను పట్టుకొని ముందునకు వంగి నేలను ముఖము తాకునట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :— నడుము, వెన్నెముక బాగుగా సాగి మెత్తగా వుండి బిరుసుతనమును కోల్పోవును. జఠరాగ్ని వృద్ధి పొంది జీర్ణశక్తి పెంపొందును. మలమూత్ర విసర్జన క్రమముగా జరుగును.

37. 2 యోగముద్ర :-

ఈ ఆసనమునే బద్ధ పద్మాసనమున వుండి ముందుకు నేలమీదికి ముఖము తాకునట్లుగా వంగి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :— పై విధముగానే వుండును.

37 3

చేతులు రెండును వీపు వెనుకగా కట్టుకొని పద్మాసనము పై వుండి నేలమీదికి ముందుకు వంగి ముఖము నేలకు తాకునట్లు వుంచవలయును.

37 4

పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు చేతులు ప్రక్కలకు చాచి ముందుకు వంగి నేలకు ముఖము తాకునట్లు వుంచవలయును.

37 5

పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు అరచేతులు బిగించి పిడికిలులను తొడల మూలమున వుంచి ముందునకు వంగి నేలకు ముఖము తాకునట్లు ఉంచవలయును.

37 [6]

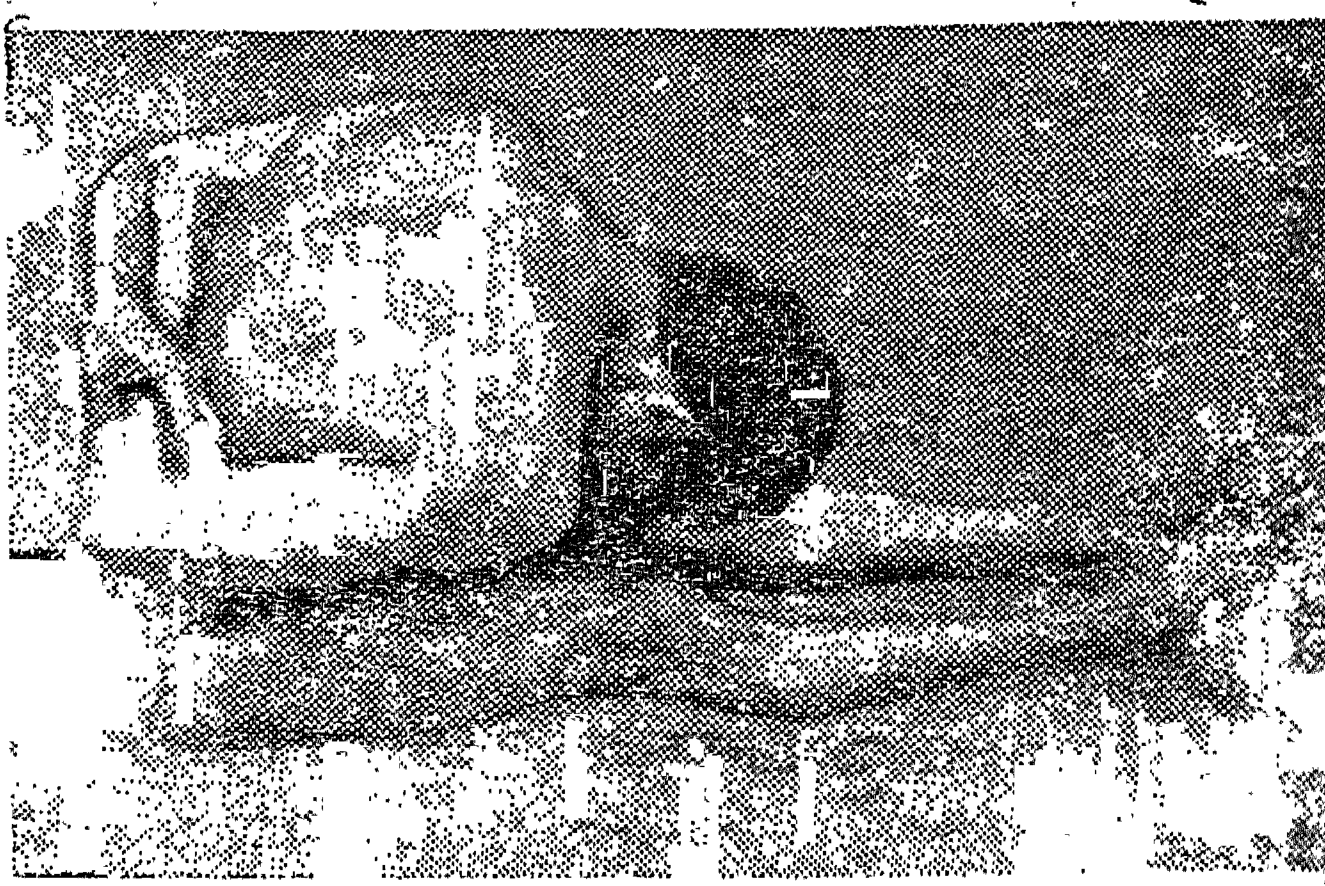
వజ్రాసనము పై కూర్చొని ముందుకు నేలకు ముఖము తాకునట్లు వంచి ఉంచవలయును.

37 [7]

గోముఖాసనముపై కూర్చున్నట్లుగా కూర్చుని ముందునకు నేలమీద ముఖము తాకునట్లును చేతులు రెండు పిరుదుల పై వెనుకగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— ఈ పైన చెప్పిన ఆరు రకములు యోగముద్ర భంగిమలయందు ప్రయోజనము ఒక్కటియే.

38. హస్త స్పృష్ట బద్ధపాద ప్రసరణాసనము:-



కూర్చుని రెండు కాళ్ళను ఇరు ప్రక్కలకు సర రేఖలో ఉండునట్లు చాచి చేతులు రెంటిని వీపు వెనుక క కొని ముందునకు వంగి నేలమీద రెండు భుజములు, గడ్డ తాకునట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :— దీనివలన పొత్తికడుపులోనున్న అవయవములు ఒత్తిడిపొంది ఎక్కువ రక్తమును గ్రహించును అందువలన జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలాశయము మూత్రా శయము మరియు ప్రోస్టేటు గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయును. మరియు తొడల మూలమందున్న బంతిగిన్నె కీలు చుట్టునున్న సంధి బంధములు స్నాయువులు బలపడును. అచ్చట వాత దోషములు తొలగును.

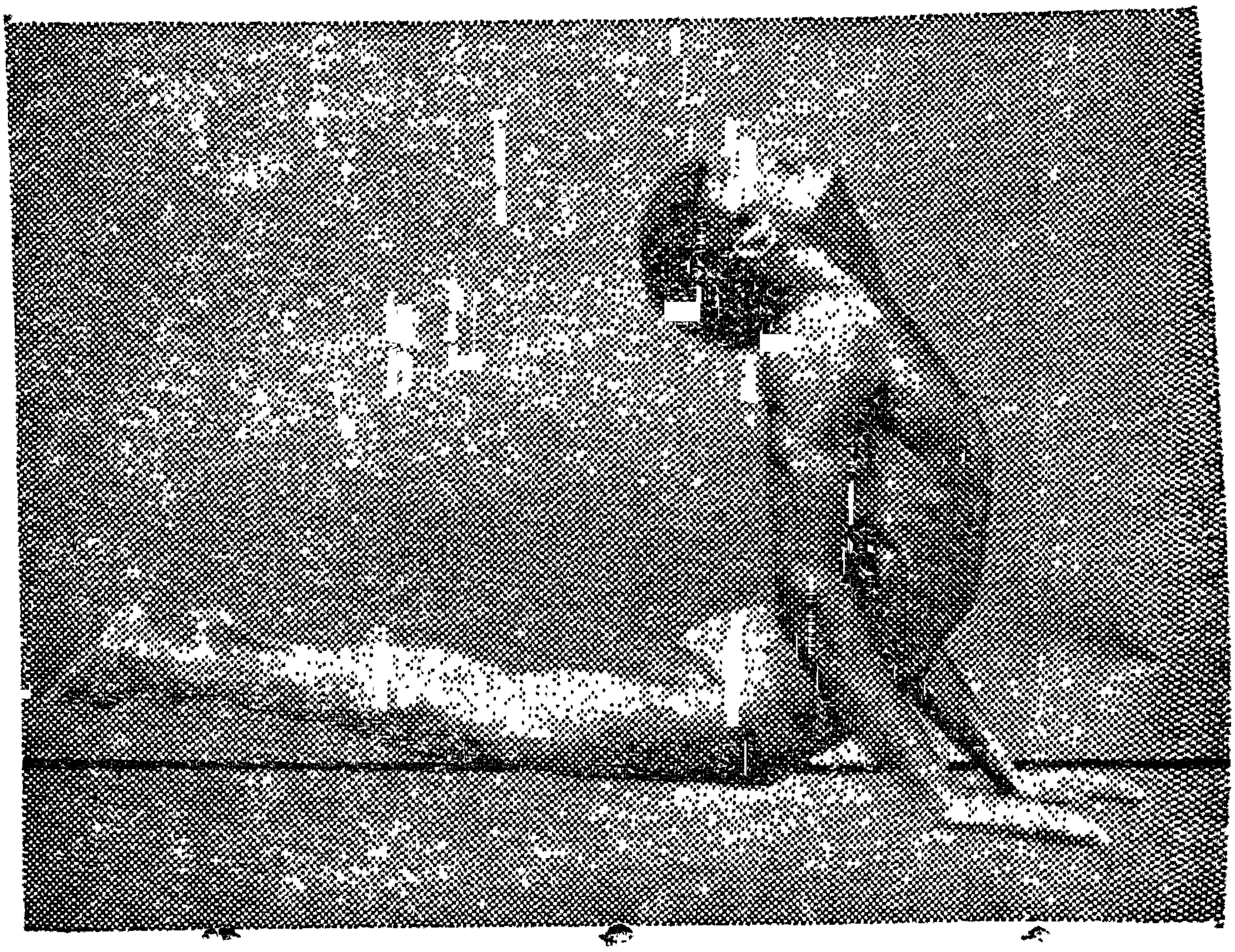
39. పాద ప్రసరణ ఉత్తిష్టాసనము :-



కూర్చుని, రెండు కాళ్ళను ముందుకు జాచి రెండు చేతులను ఇరు ప్రక్కల నేలమీద ఆనించి పాదములు, మోకాళ్ళు, పిరుదులు మూడింటిని భూమికి సమాంతరముగా 4 లేక 5 అంగుళములు ఎత్తి కొంతసేపు ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— మోకాళ్ళు, తొడలు, చేతులు చాల బలమును పొందును. గర్భకోశము నందలి గోడ కండరములు బలమును పుంజుకొనును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలమూత్ర విసర్జన క్రమపడును.

40. భుజంగాసనము :-



ఇది నాగరాజు పడగ విప్పి మెడ ఎత్తి చూచుచున్న ట్లుండును. బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను రెండు భుజ ముల ప్రక్కల యందుంచి బొడ్డు (నాభి) దగ్గరనుండి పాద ముల వ్రేళ్ళవరకు నేలను ఆనించి మిగిలిన శరీరమంతా అనగా తల, మెడ, భుజములు, చాతి పైకి ఎత్తవలయును. చేతులపై బరువు అంతా వుంచరాదు. నామ మాత్రముగా మాత్రమే బరువు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము, వెన్ను, మెడ యందలి కండరములు కీళ్ళు బిరుసుతనము వీడి మెత్తగా వంగును.

అందువలన ఆయా కీళ్ళయందు చేరిన వాయువు శరీరమందు ప్రసరించి కీళ్ళవాత నొప్పులు హరించును. ఊపిరి బిగబట్టి అనగా కుంభకమందు వుండి ఈ ఆసనము చేసిన యడల శ్వాస కోశముల యందలి జిగురు తగ్గును. అందున్న సున్నిత మైన పొర వాపు తగ్గి గొంతులో నుని తగ్గును. కంఠము శుద్ధిగా వుండి స్వరము శ్రావ్యముగాను జీర లేకుండను వుండను.

41. (ఎ) విపరీత పాదశిర స్పర్శనాసనము :-



ఉదరముపై బోరగిల పరుండి చేతులు రెండు రెండు భుజములకు ఇరు ప్రక్కల నేలమీద ఆనించి శిరస్సును, రొమ్మును (చాతి) బాగుగా ఎత్తి మోకాళ్ళను వంచి పాదములను పైకి ఎత్తి శిరస్సు పాదములు ఒకదానినొకటి తాకునట్లుగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- వెన్నుపూస యందలి కండరములు మెత్తబడి వెన్ను చక్కగా వంగును. కంఠస్వరము మృదువుగా నగును. థయిరాయిడు పేరా థయిరాయిడ్ గ్రంధులు చురుకుగా పని చేసి శరీర నిర్మాణములో సహకరించును.

42. శలభాసనము :-



ఇది మిడతవంటి భంగిమ. బోరగిల కడుపు నేలకానించి పరుండి రెండుకాళ్ళు చాచి చేతులను ప్రక్కలకు అరచేతులు నేలపై ఆనించి అరచేతులను నేలపై గట్టిగా అదిమిపిరుదులను రెండింటిని గట్టిగా బిగించి తుంటివద్ద నుండి పాదములవరకు కాళ్ళను నిగిడ్చి (బిగించి) భూమినుండి పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- రెండు పిరుదుల మధ్యనున్న శుక్రవాహికలు వాటికి చుట్టూనున్న కండరములు బలపడును. అందువలన శుక్లనష్టము శీఘ్ర స్ఖలనము నివారణమగును. కాళ్ళయందలి వాతరోగములు నివారించును.

42 (ఎ) ధనురాసనము :-

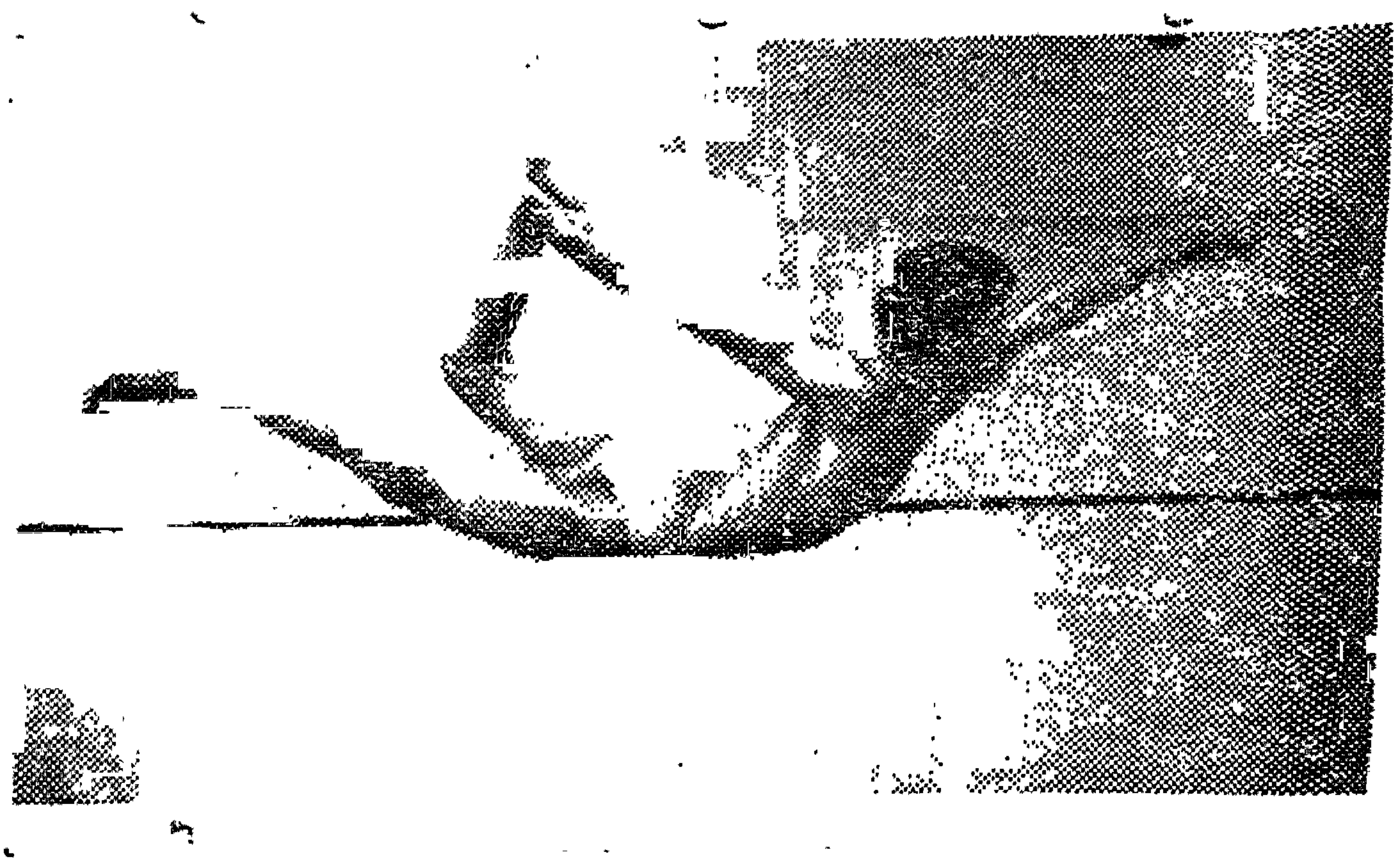


11)

విల్లువంటి భంగిమ. బోరగిల పరుండి రెండు చేతుల తోను రెండు పాదములకు పైన వున్న గుత్తిలను పట్టుకొని శరీరము నిగిడ్చవలయును.

ఉపయోగములు :– మెడ, వెన్ను, గర్భాశయము ఆరోగ్యవంతమై బలపడును. వెన్ను నందలి వాయువు తొలగును. వెన్ను బిరుసుతనము తగ్గి మెత్తగా వంగును.

43. నాభి ఆసనము :–

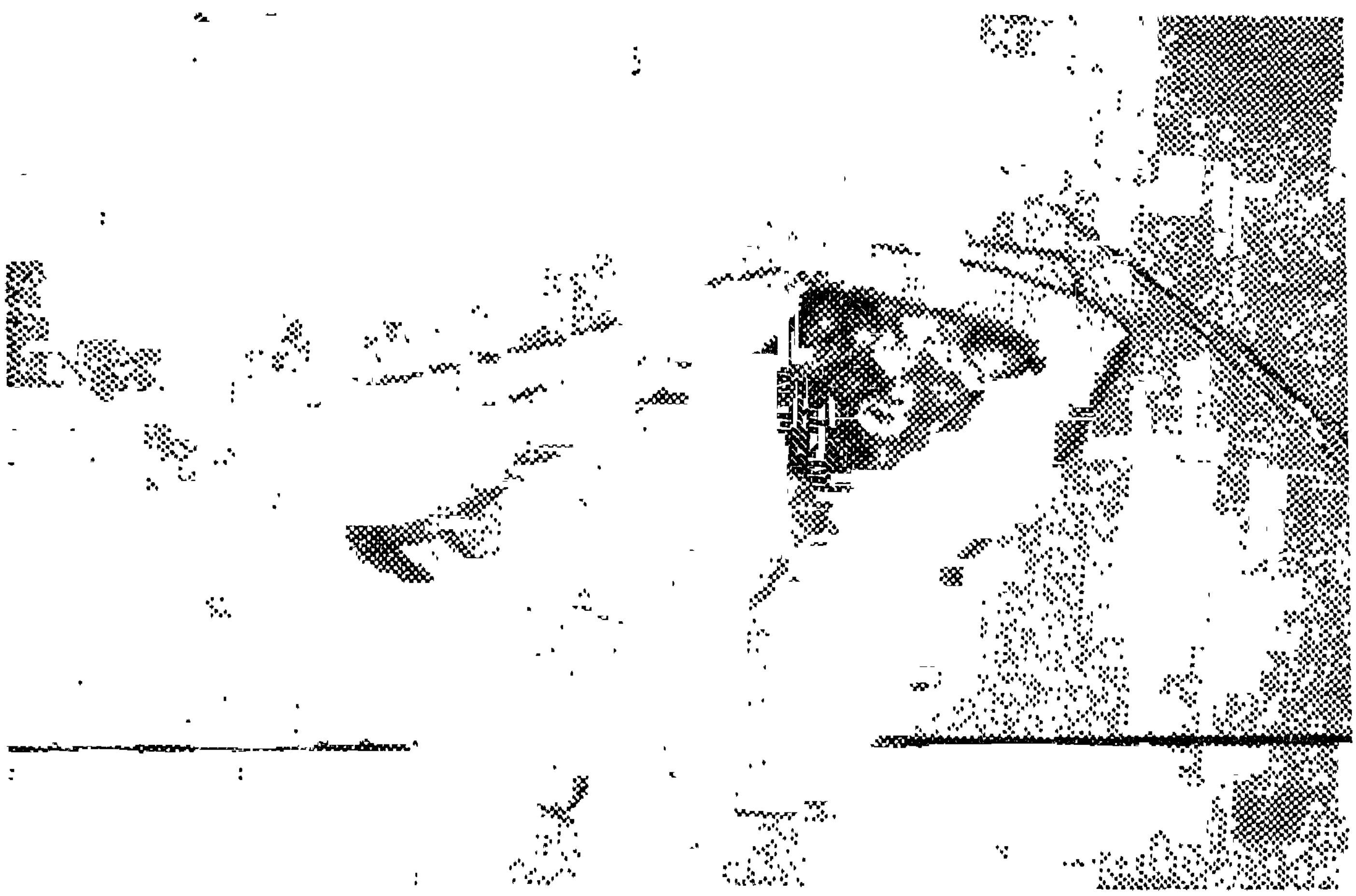


బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను చాచిని కాళ్ళను రెంటిని పైకి ఎత్తి బొడ్డు (నాభి) మాత్రము నేలకు అనుకొనునట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నాభి స్థానమందు కందము గలదు. ఈ స్థానము నుండి శరీరమునకు వాయువు ప్రసరించ శక్తిగల

72 వేల యోగ నాడులు శరీరమంతటు ప్రసరించును. ఈ ఆసనము వలన యోగ నాడీ కేంద్రము బలమును పొందుటతో స్థూలనాడీ మండలము బలపడును.

44. విపరీత పాదాంగుష్ట శిరస్పర్శనాసనము :-



బోరబోరగిల పరుండి తొడను మూలము నుండి ఎత్తి కాలు, మోచేతులను ఎదుటనుండి ముఖము మీదుగా కాలి బ్రొటన వ్రేళ్ళను పట్టి శరీరమును నిగిడి ఉంచవలయును. శరీరము ఎక్కుపెట్టిన ధనుస్సువలె వంగి వుండును. ఇది కొంచెము కష్టముగ కనబడును. కాని తేలికగా చేయవచ్చును.

ఫలితములు :- ధనురాసనములోవలె వుండును. నాడీ మండలము బలపడును.

45. విస్తరిత హస్తపాద శిరస్పర్శనాసనము :-



కడుపు, భుజములు. గడ్డము నేలకానించి రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కల యందుంచి శరీరమంతటిని భుజముల వరకు పైకి ఎత్తి మోకాళ్ళను వంచి శిరస్సుకు తాకునట్లుగా వుంచవలయును. ఇది కష్టముమీద సాధింపనగునది. ఆకర్షణీయముగా వుండుట చేత శలభాసనమునకు బదులుగా దీనినే శలభాసనమని ప్రదర్శించుచున్నారు కాని శలభాసనము కాదు.

ఉపయోగములు :- మెడ, థయిరాయిడు, పారా థయి

నాయిడు గ్రంథులు బాగుగా పని చేయును. వెన్ను వెనుకకు చక్రమువలె వంచబడును. కాళ్ళు పైకి లేచువరకు భుజములు అరచేతులు చాల గట్టిగా భూమికి ఒత్తవలసి వున్నందున అవి కూడ చాల బలము పొందును. వెన్ను బిరుసుతనము విడి వెన్నుపూస నడుమ నున్న సంధి బంధములు మెత్తబడును. నడుము నొప్పి, వాత రోగములు తగ్గును. మూత్ర గ్రంథులు చక్కగా పని చేయును.

45, 1. ఆకర్షణ ధనురాసనము :-

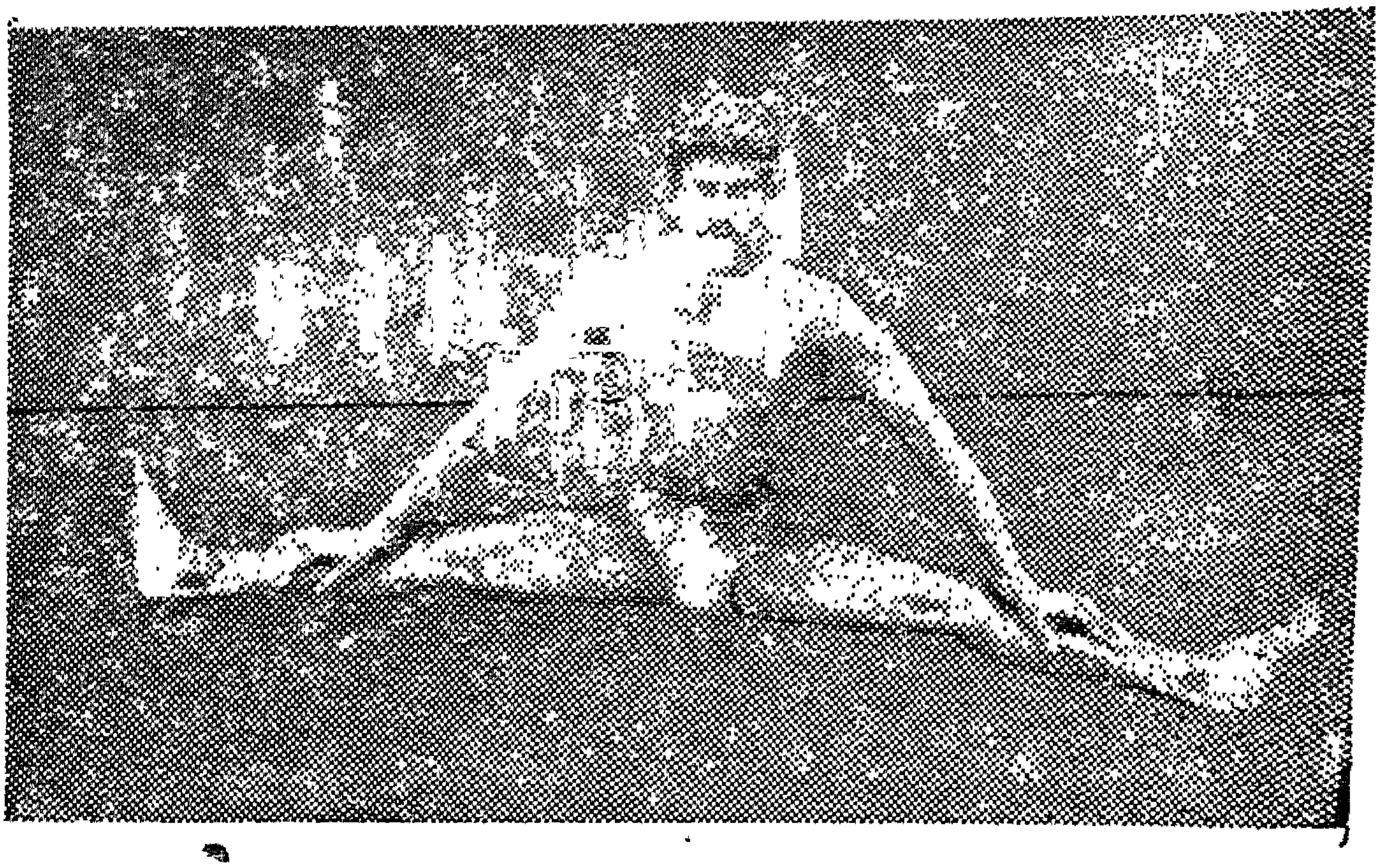


కూర్చొని రెండు కాళ్ళను ముందుచు చాచి చేతులు రెండింటిని ఒకదానికి ఒకటి అడ్డముగా వుంచి కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలిని ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటన

వ్రేలిని పట్టుకొని రెండు చేతుల యందలి అడుగున వున్న చేతిని చెవుల వరకు లాగి పట్టుకొని తల పైకి ఎత్తి వుంచవలయును. ఈ భంగిమ ఆకర్షించిన ఎక్కుపెట్టిన విల్లువలె కనబడును.

ఉపయోగములు :- ధనురాసనము యందలి ఫలితములనే ఇచ్చును.

46. విపరీత పాద ప్రసరణాసనము :-



కూర్చుని రెండు కాళ్ళను ఇరు ప్రక్కలకు ఒకే సరళ రేఖమీద ఉండునట్లుగా చాచి రెండు చేతులను రెండు తొడల పైనను వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సీవనీ నాడులు అనగా శుక్రవాహికలు బలమును పొందును. అందువలన శుక్ల నష్టము, శీఘ్ర స్ఖలనము ఇత్యాది శుక్ర దోషములు తొలగును.

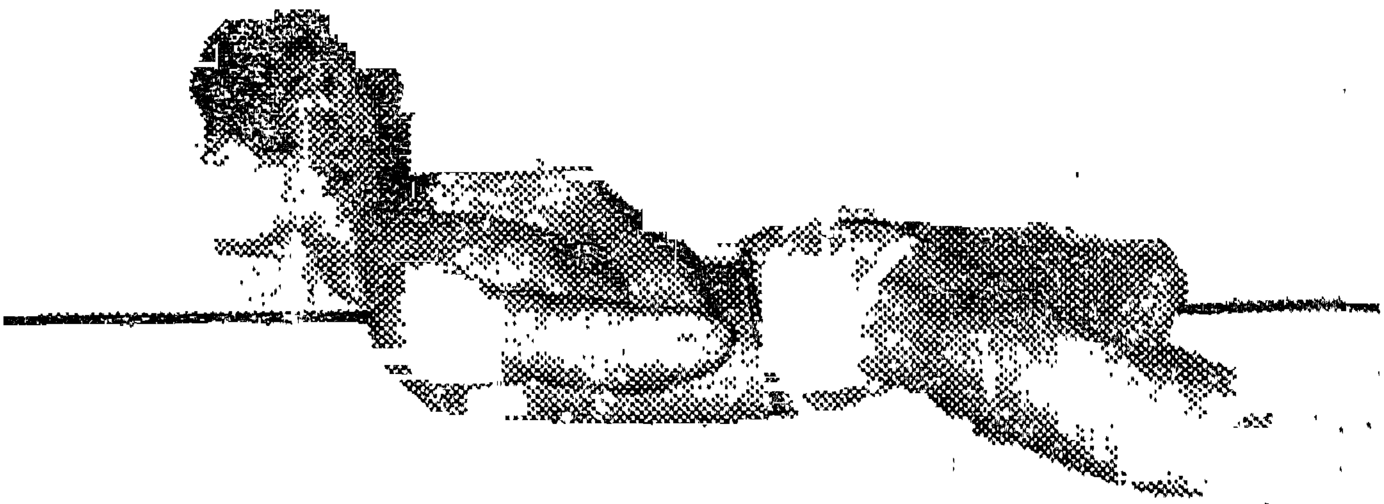
47. చిలుక ఆసనము



[illegible] నాభి నేలకు ఆనునట్లు బోరగిల పరుండి రొమ్ము, శిరస్సు, మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కలనున్న పాదములకు మోచేతుల వద్ద తగిలించి శరీరమును నిగిడ్చవలయును. ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- భుజములు, మోకాళ్ళు, వెన్నుపూస బాగా బలపడును.

48. పతంగాసనము :-



పద్మాసనము వేసి బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను వీపు వెనుకనుండి నమస్కారము చేయునట్లు కలిపి ఉంచి శిరస్సును పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును,

ఉపయోగములు :- పొట్ట లోపలను పైనను వున్న క్రొవ్వు తొలగిపోవును. కంఠము శ్రావ్యముగాను జీర లేకుండ మృదువుగాను వుండును. మెడ కండరములు థయిరాయిడ్, పారా థయిరాయిడ్ గ్రంథులు బాగుగా పని చేసి దేహ నిర్మాణములో సహకరించును. దీనినే (నమస్కారము లేకుండా) ఖదాసనము అందురు.

49. పృష్ట బద్ధ పతంగాసనము :-

పతంగాసనములోవలెనేబోరగిల పద్మాసనమునపరుండి రెండు చేతులతో వీపుమీదనుండి రెండు కాళ్ళను పట్టుకొని మెడ, శిరస్సును పైకి ఎత్తి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- పైన చెప్పిన పతంగాసనము ఫలితమునే ఇచ్చును.

50. తిత్తిబాసనము :-

బోరగిల పరుండి రెండు చేతుల వ్రేళను వెన్నుకిరు ప్రక్కల యందుంచి మోకాళ్ళను పిరుదులకు తాకునట్లుంచి మెడ, ముఖము రొమ్ము పైకి ఎత్తి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- వెన్నెముక బాగుగా మెత్తగా వంగును. మెడ కండరములు బలపడును.

51. కపోతాసనము :-

మోకాళ్ళ వద్దనుండి పాదముల వరకు నేలకు ఆనించి కూర్చుని రెండు చేతులను రెండు తొడల మధ్యనుండి కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని పైకి చూడవలయును. భుజములు నేలను తాకనవసరము లేదు.

ఉపయోగములు :- దీనివలన మోకాళ్ళు, పాదముల గుత్తిలు మెడ కండరములు బలపడును,

నేలపై పరుండి చేయు ఆసనములు

52. హలాసనము :-

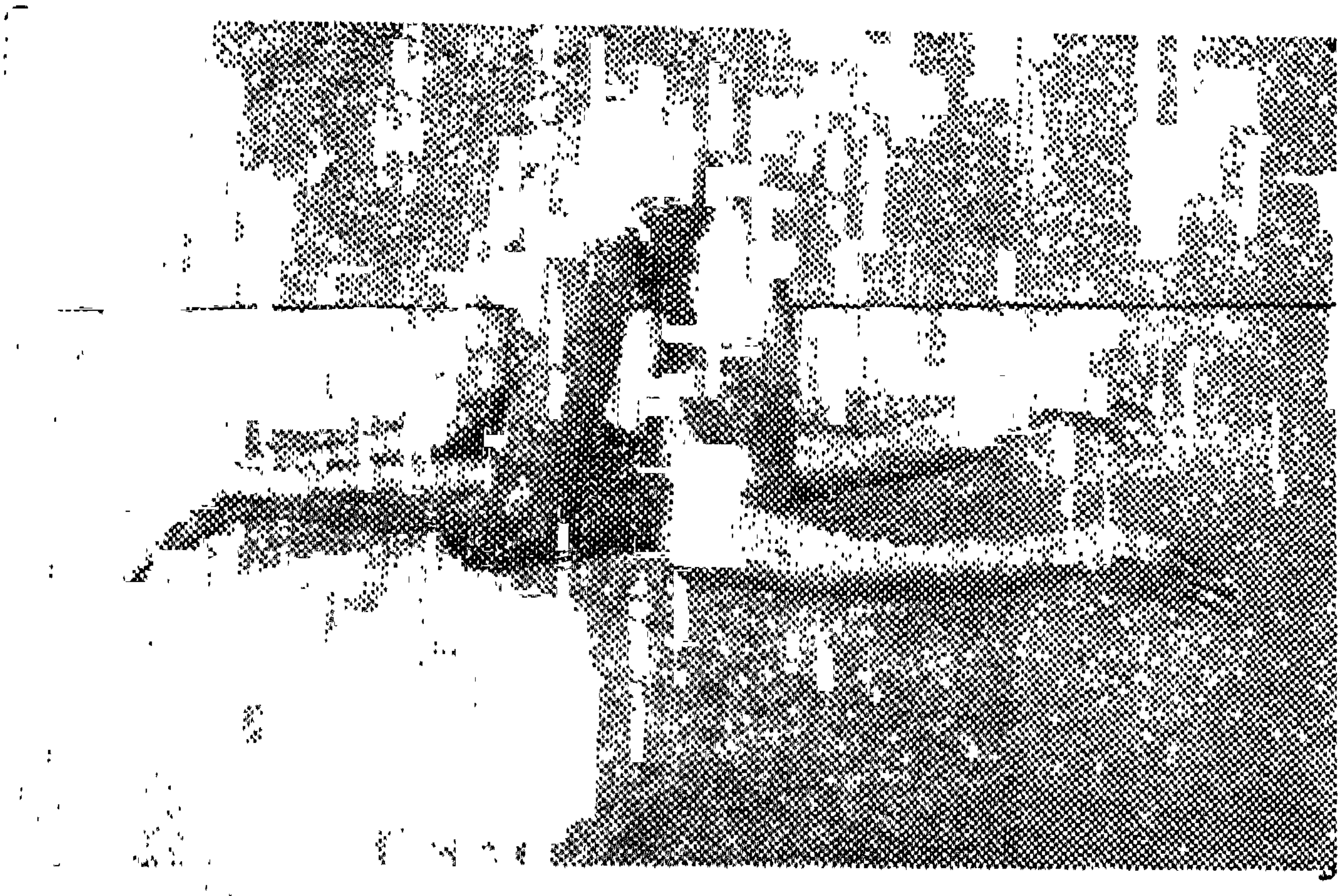


వెల్లికిల వీపు నేలకానునట్లు పరుండి రెండు మడమలను ఒకదానికొకటి కలిపి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి నడుమును కూడ పైకి ఎత్తి పాదముల కొనవ్రేళ్ళతో ముఖముపైనుండి నేలను తాకి వుంచవలయును. చేతులు ప్రక్కల యందుగాని లేదా శిరస్సు పై భాగము వైపుగాని వుంచవలయును.

ఫలితములు :— నడుము చుట్టును వున్న కండరములు, గర్భాశయముపై వున్న కండరములు, ప్రేవులు, ధయిరాయిడు

గ్రంధి చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును మలమూత్ర విసర్జన క్రమపడును.

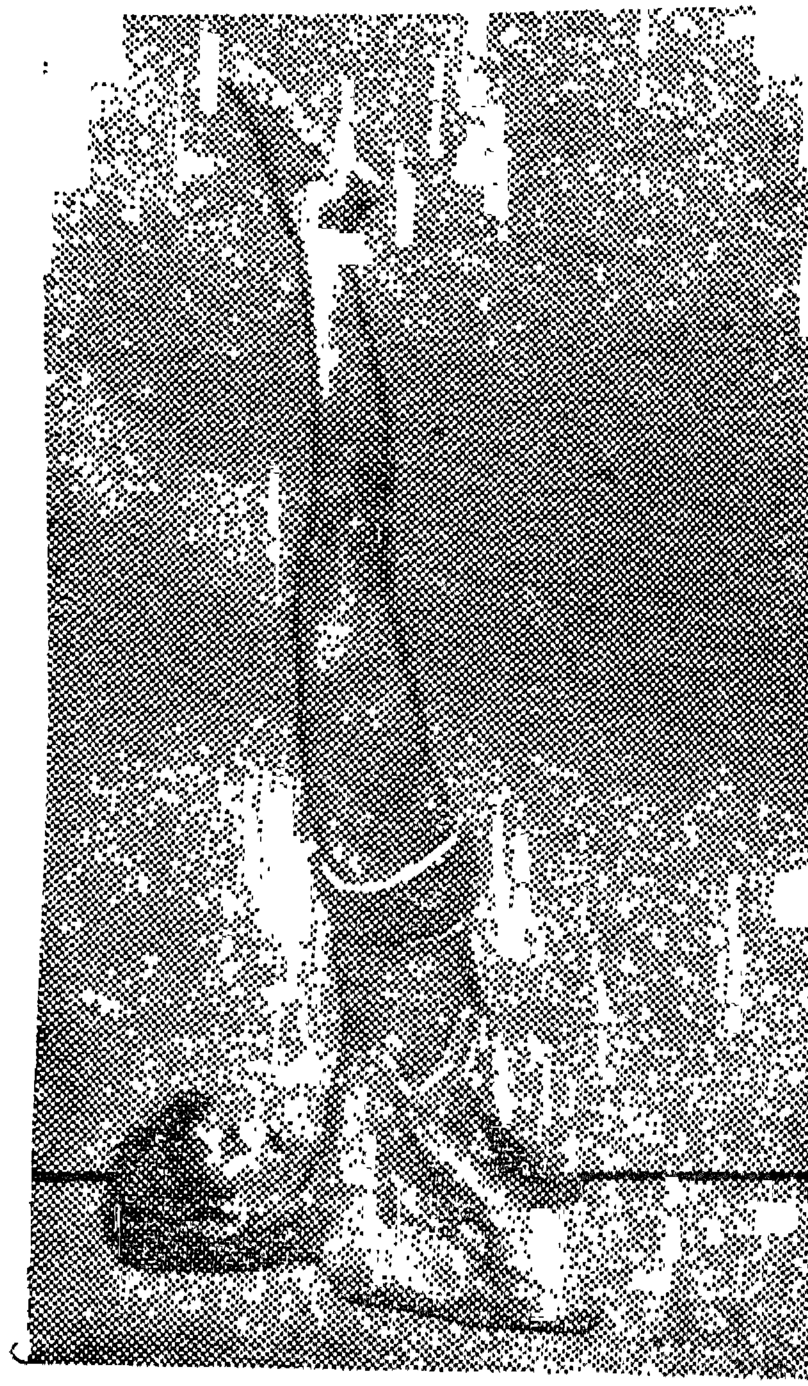
53. కర్ణ పీడాసనము :-



హాలాసనము వేసి రెండు మోకాళ్ళతో రెండు చెవులను మూయునట్లు వుంచవలయును. చెవులను మోకాళ్ళచేత గట్టిగా నొక్కుటవలన కర్ణపీటసనమని పిలిచిరి.

ఉపయోగములు :- హాలాసనము వలెనే ఫలితములను ఇచ్చును.

54. సర్వాంగాసనము :_



ఆసనము లన్నిటి ఇది చాల ముఖ్యమయినది. ఇందు సర్వాంగములు పనిచేయునని పేరును బట్టియే తెలియుచున్నది. శరీరమున సూర్యచంద్ర స్థానములు సూక్ష్మ నాడీమండల మందున్నదని యిది వరకు చెప్పియుంటిమి. కంఠ ప్రదేశము

నందున్న చంద్రస్థానమునుండి స్రవించిన అమృతము సూర్య స్థానము (అగ్ని) అయిన నాభిస్థానముపై పడుటవలన అమృతము అగ్నిబడి దగ్ధమయి అమృత ప్రయోజనమును పొందలేకపోవుచున్నారు. అందుచేత అట్టి అమృతమును శరీరమందు వినియోగింపబడుటకు ఋషులు ఈ సూర్యచంద్ర స్థానములను విపరీతముచేసి చంద్రస్థానము క్రిందికిని సూర్య స్థానము మీదికి పెట్టినట్లు ఈ ఆసనమును నిర్మించిరి. శరీరమునందు నిలిచిన అమృతము వలన సాధనకు శరీరమందలి సర్వాంగములు పోషింపబడుచున్నవి.

వెల్లికిల భూమిమీద వీపు ఆనించి పరుండి భుజముల దగ్గర నుండి శరీరమంతటిని భూమికి లంబముగా ఎత్తవలయును. యిందు గడ్డము రొమ్మున గ్రుచ్చుకొనవలయునను నియమము తప్పక పాటించవలయును. అప్పుడే థయిరాయిడు గ్రంథులు బాగుగా పనిచేయును. చేతులు, వీపునకు దన్ను పెట్టవచ్చును. లేదా నేలపై ఉంచవలయును.

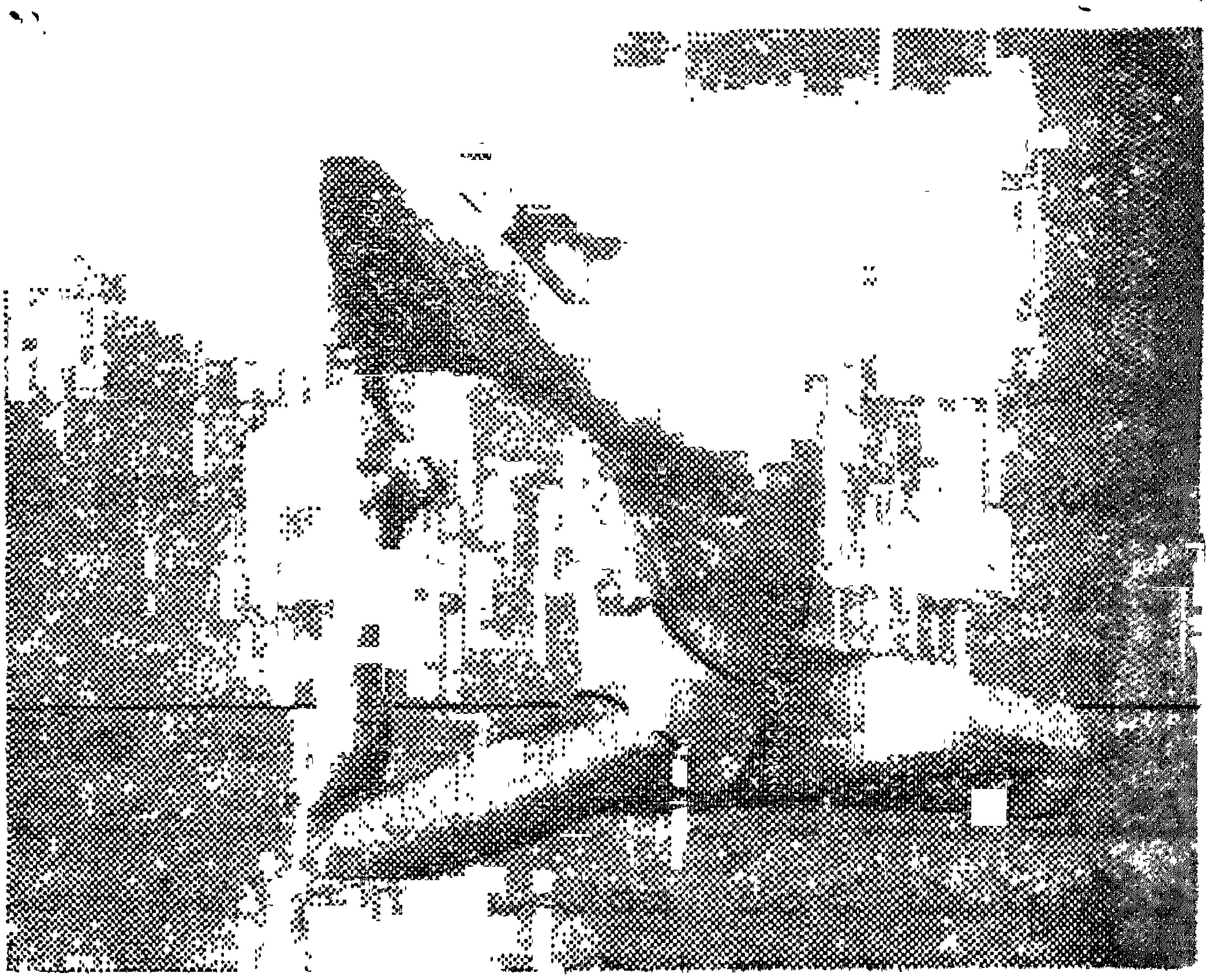
ఉపయోగములు :- శరీర మందలి అన్ని భాగములు దీని మూలమున చక్కగా పోషింపబడి రోగములను విడిచి ఆరోగ్యమును పొంది బలమును కూర్చుకొనును. ముసలి తనమును దూరముగా ఉంచవచ్చును.

55. విపరీత కరణాసన (ముద్ర) :-

సర్వాంగాసనము వలెనే పైకి ఎత్తవలయును. కాని భూమికి లంబముగా కాక భూమికి 45⁰ కోణములో ఎత్తి ఉంచవలయును. చేతులు వీపుకు దన్నుపెట్టుకొన వచ్చును.

ఉపయోగములు :- ప్రాణాయామ ప్రారంభమున తప్పక ఈ ఆసనము చేయవలయునను నిబంధన ఒకటి కలదు. యిందు సూర్యచంద్రస్థానములు విపరీతమగును. యిందువలన సర్వాంగాసనము నందలి ఫలితములను పొందవచ్చును.

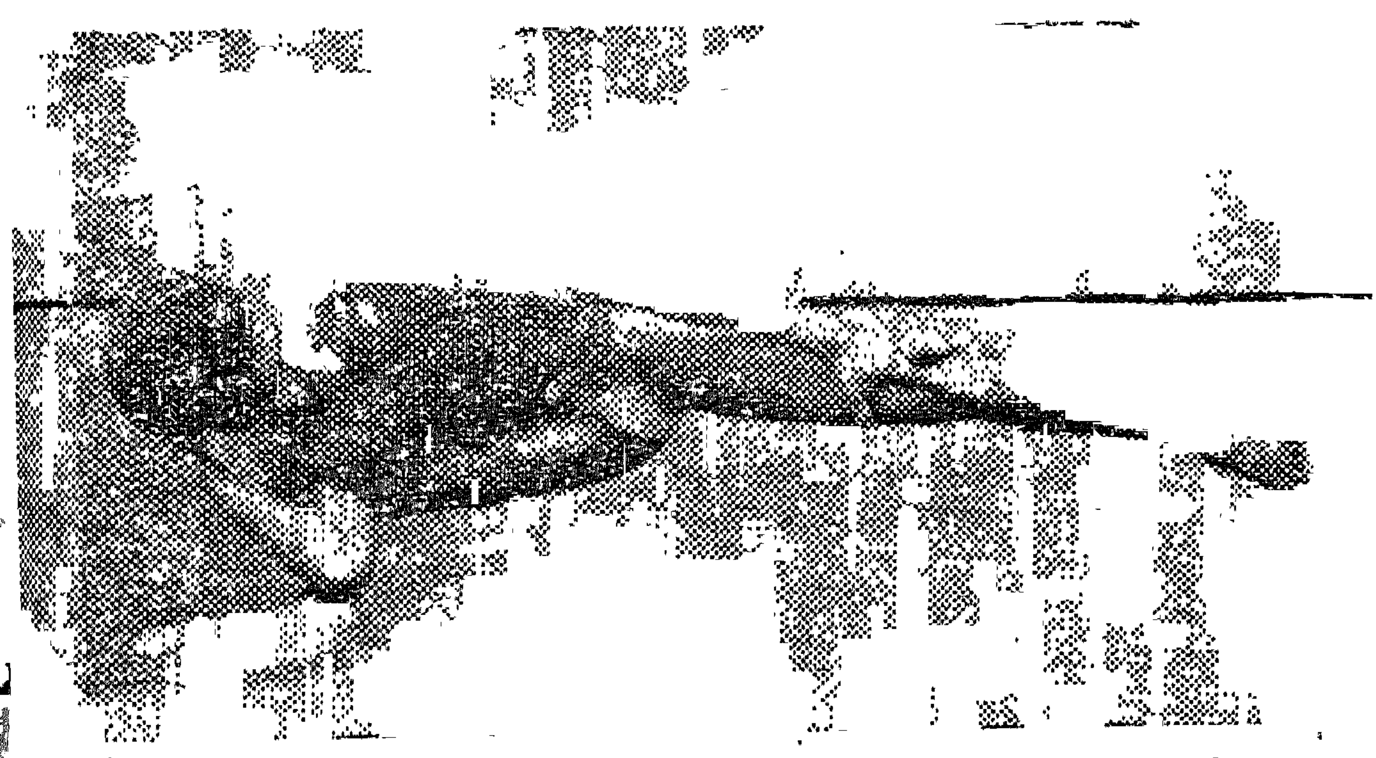
56. విపరిత ఏకపాద శిర స్పర్శాసనము (రాజకపోలాసనము) :-



ఒక కాలియొక్క మోకాలిపాదము నేలకుతాకునట్లును రియొక కాలు వెనుకకు చాచి మోకాలివద్ద వంచి పైకి ఎత్తి మోచేతులు ముఖముపైగా ఎత్తి చేతులతో పైకిఎత్తిన కాలి గొటనవ్రేలిని పట్టుకొని శిరస్సును వెనుకకు వంచి వుంచవలయును.

ఫలితములు :— దీని వలన మోకాళ్ళ యందలి కీళ్ళు, వెన్నెముక యందలి వాయు దోషములు తొలగును.

57. పర్యంకాసనం :—



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి వెల్లికిల వీపుమీద పడుకొని ఒకకాలి మడమను ఎత్తి పట్టుకొని చంప ప్రక్కగా శిరస్సునకు ఆనించి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో కాలి చీలమండను పట్టుకొనవలయును. రెండవచేయి రెండవతొడమీద

ఉంచవలయును. భుజములు శిరస్సు నేలనుండి కొంచెము ఎత్తునకు ఎత్తబడియుండును.

ఉపయోగములు :— దీని వలన మోకాలి యందలి, తుంటి యందలి కీళ్ళు బలపడును. ప్రేవులు, కడుపులోని కండరములు కూడ బలపడును.

58. ద్విపాద గ్రీవాసనము :—



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని, కాళ్ళ యొక్క రెండు పాదములను భుజములపై నుండి, మెడమీదికి వేసుకొనవలయును, పాదములు ఒక దానికొకటి అడ్డముగా ఉండును. పిరుదులపై కూర్చొని రెండుచేతులతోను నమస్కరించి, ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :— మోకాళ్ళు, వెన్ను, మెడ బాగా సాగి, మెత్తగా వంగుటచేత అచటనున్న వాయుదోషములు నివృత్తియగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

59. వృశ్చికాసనము :-



13)

అరచేతులు, మోచేతులు నేలపై ఆనించి, వెన్ను, కాళ్ళను పైకి ఎత్తి, పాదములతో శిరస్సును తాకవలయును. శిరస్సు పైకి ఎత్తి ఉంచవలయు. ఇది తేలువలె నుండును కావున వృశ్చిక (తేలు) ఆసనమనిరి.

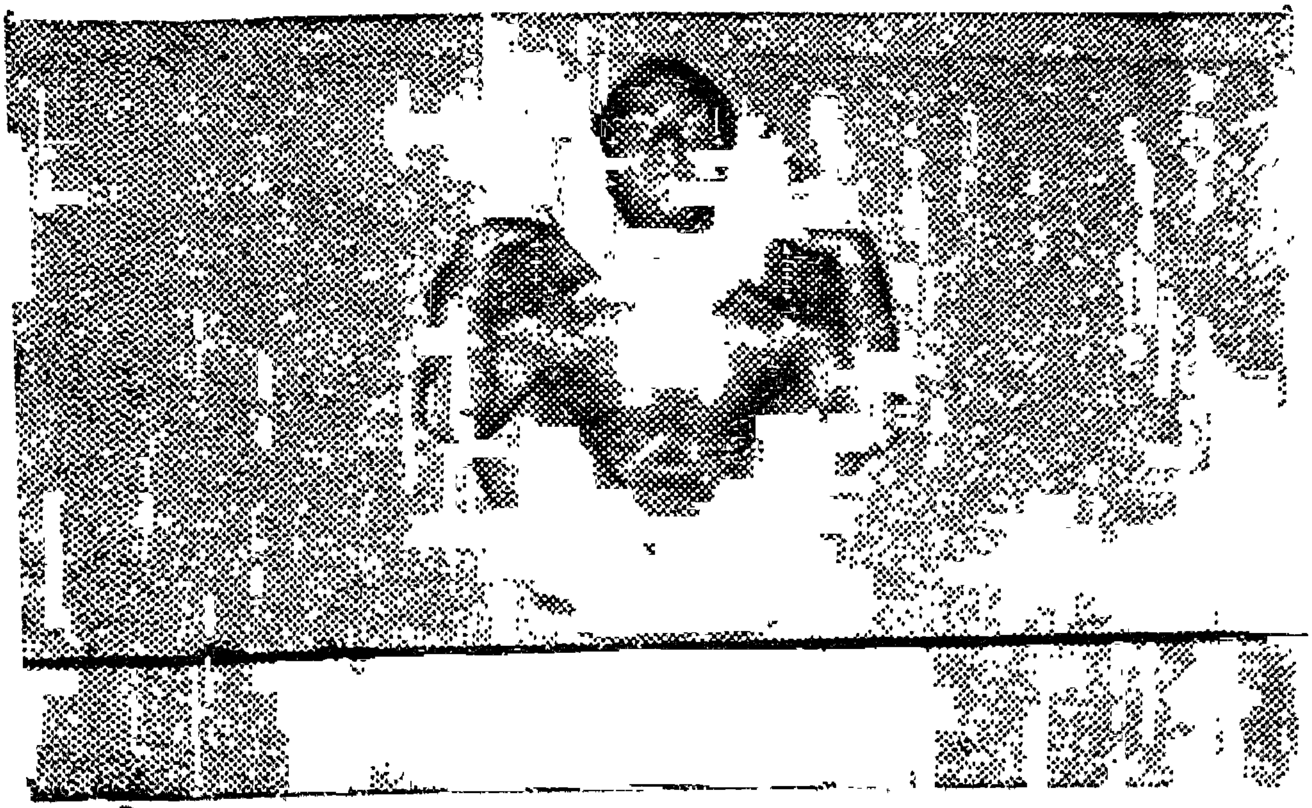
ఉపయోగములు :- వెన్నెముక యందలి కండరములు, సంధి బంధములు మెత్తనగును. చేతులు బలముగానగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. కాలేయము మూత్రపిండములు చురుకుగా పనిచేయును.

60. పాద హస్తాసనము :-

రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని, కాళ్ళను పొట్టకు తాకునట్లు మోకాళ్ళు మడవకుండ ఎత్తి, కాలి బొటన వ్రేళ్ళు చేతులతో పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- దీని వలన జీర్ణాశయములోని ప్రేవులు, మోకాళ్ళు బలపడును.

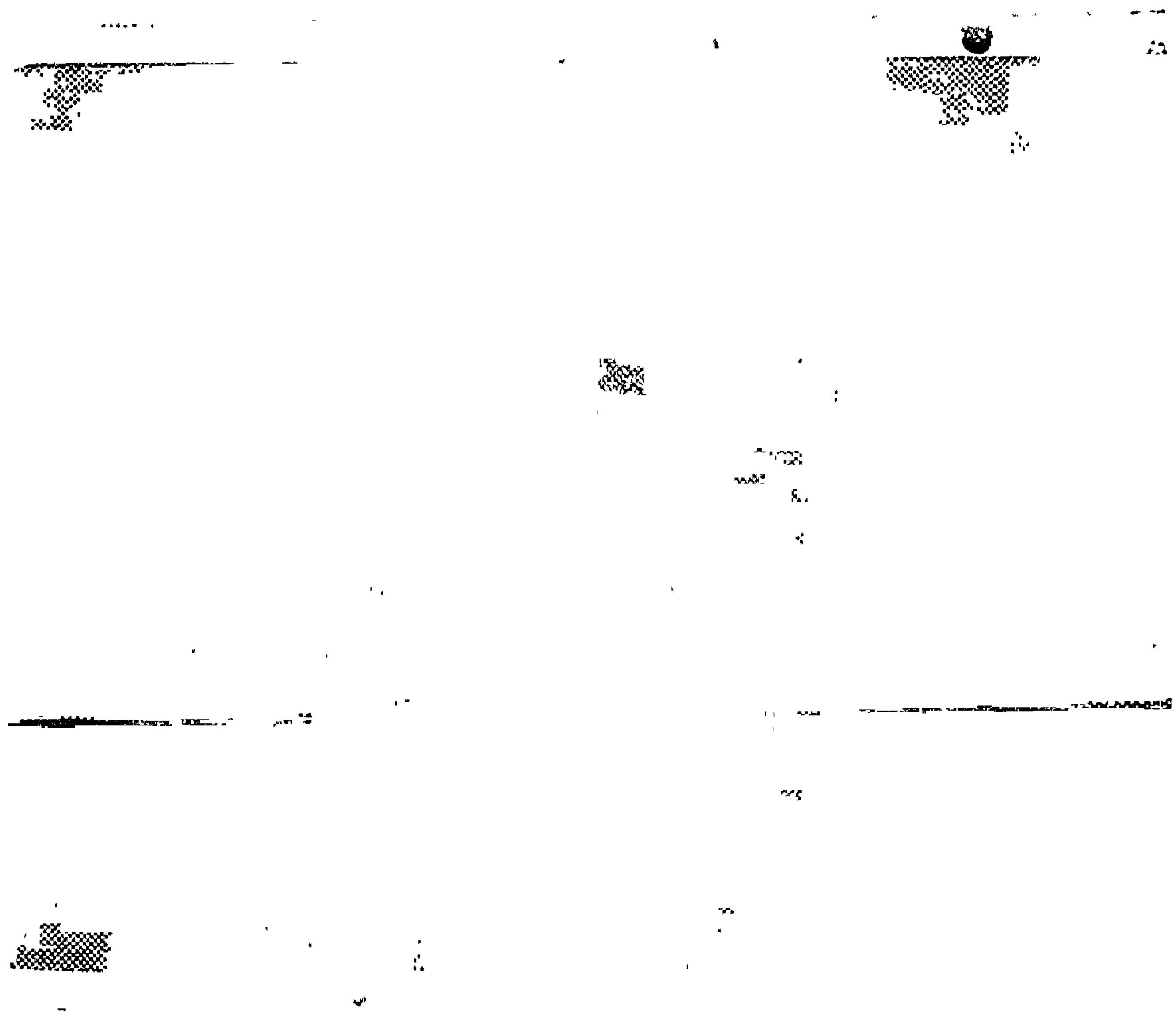
51. హస్తభుజాసనము :-



కుర్చొని, రెండు కాళ్ళను భుజముపైనుండి ముందుకు వేసుకొని, చేతులతో పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- వెన్ను ముందునకు చక్కగా వంగును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును.

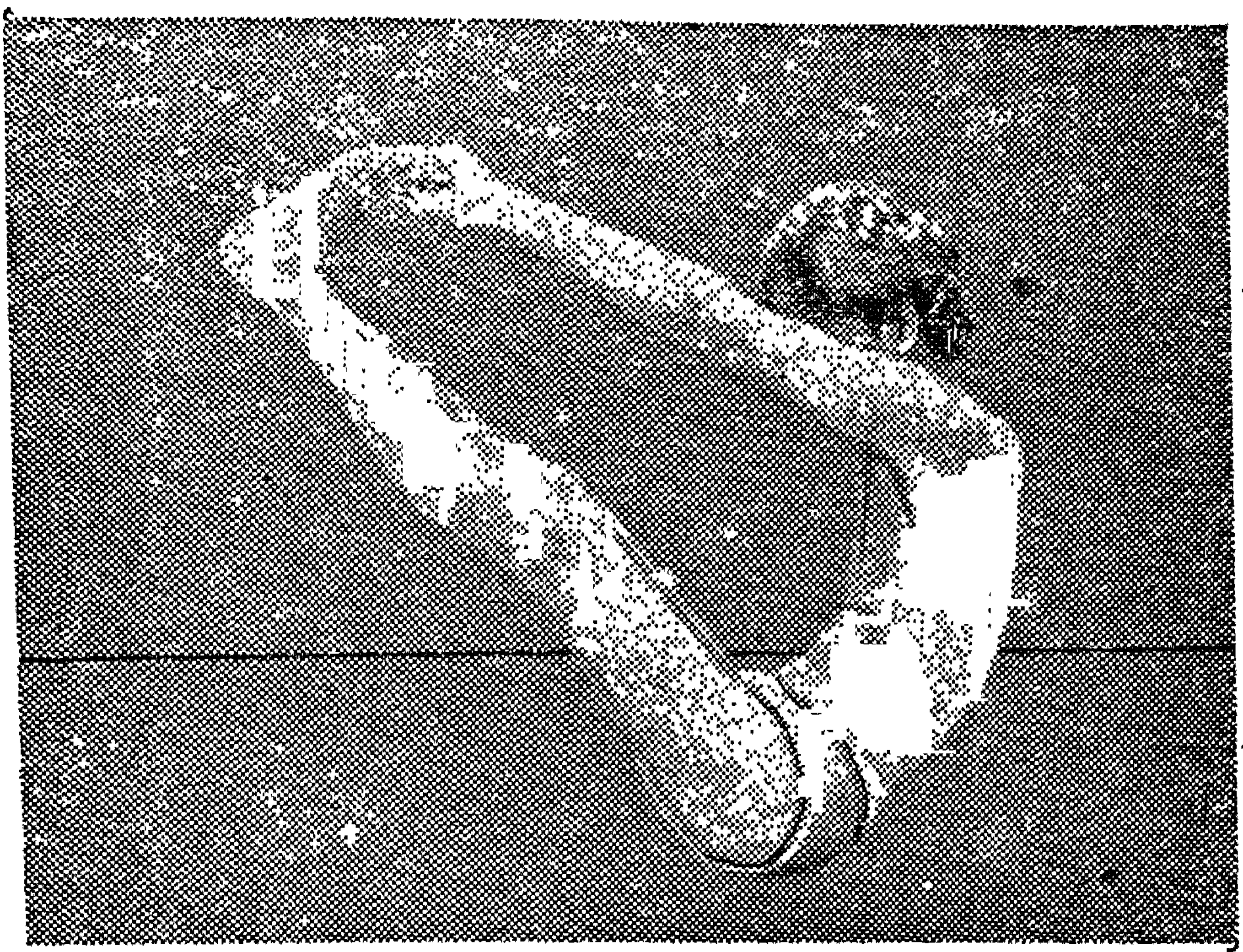
62. శిలాసనము :-



కూర్చొని, ముందుకు వంగి. చేతి దండలపై నుండి రెండుపాదములను ఒకదానికి ఒకటి అడ్డముగా శిరసుమీద ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన జీర్ణకోశము శక్తివంతముగును. మలమూత్రములను సుఖముగా బహిష్కరింప చేయును.

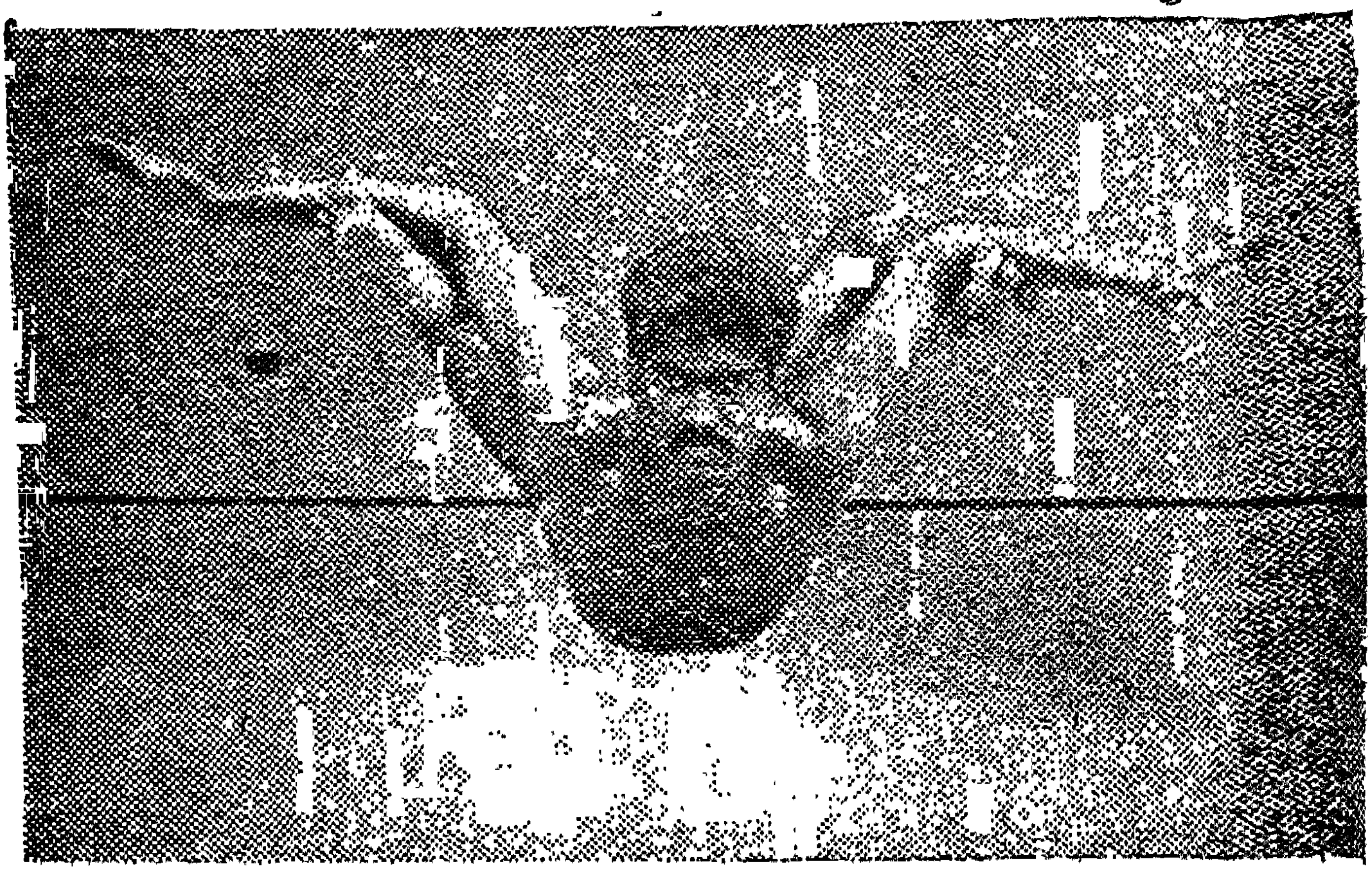
53. నావాసనము :-



వెలికిల పరుండి, తుంటి వద్దనుండి పాదములను నిలువుగా భూమికి 12 అంగుళముల ఎత్తునకును, అదే విధముగా చేతులు, తలను, భూమికి 12 అంగుళములు పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

64. చామగదరాసనము :-



ముందునకు కాళ్ళు చాచి, కూర్చొని, రెండు కాళ్ళ మడమలు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంచి, రొమ్ము (ఛాతిని) కొంచెము ముందుకు వంచి, రెండు చేతులను తొడలను మోకాళ్ళను మధ్యగా జొనిపి, భుజములను మోకాళ్ళతో నొక్కి ఉంచవలయును. ముఖమును పైకి ఎత్తి ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. గర్భాశయ మందలి ఎక్కువైన అపానవాయువు బహిష్కరించబడును.

65. హస్తస్థిత పాదోద్ధితాసనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఉంచి, ఒక మోకాలిని ఆ వైపు ఉన్న మోచేతి మీద ఉంచి, ఆ కాలిమడమమీద రెండవ కాలి మోకాలును ఉంచి, పాదమును పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

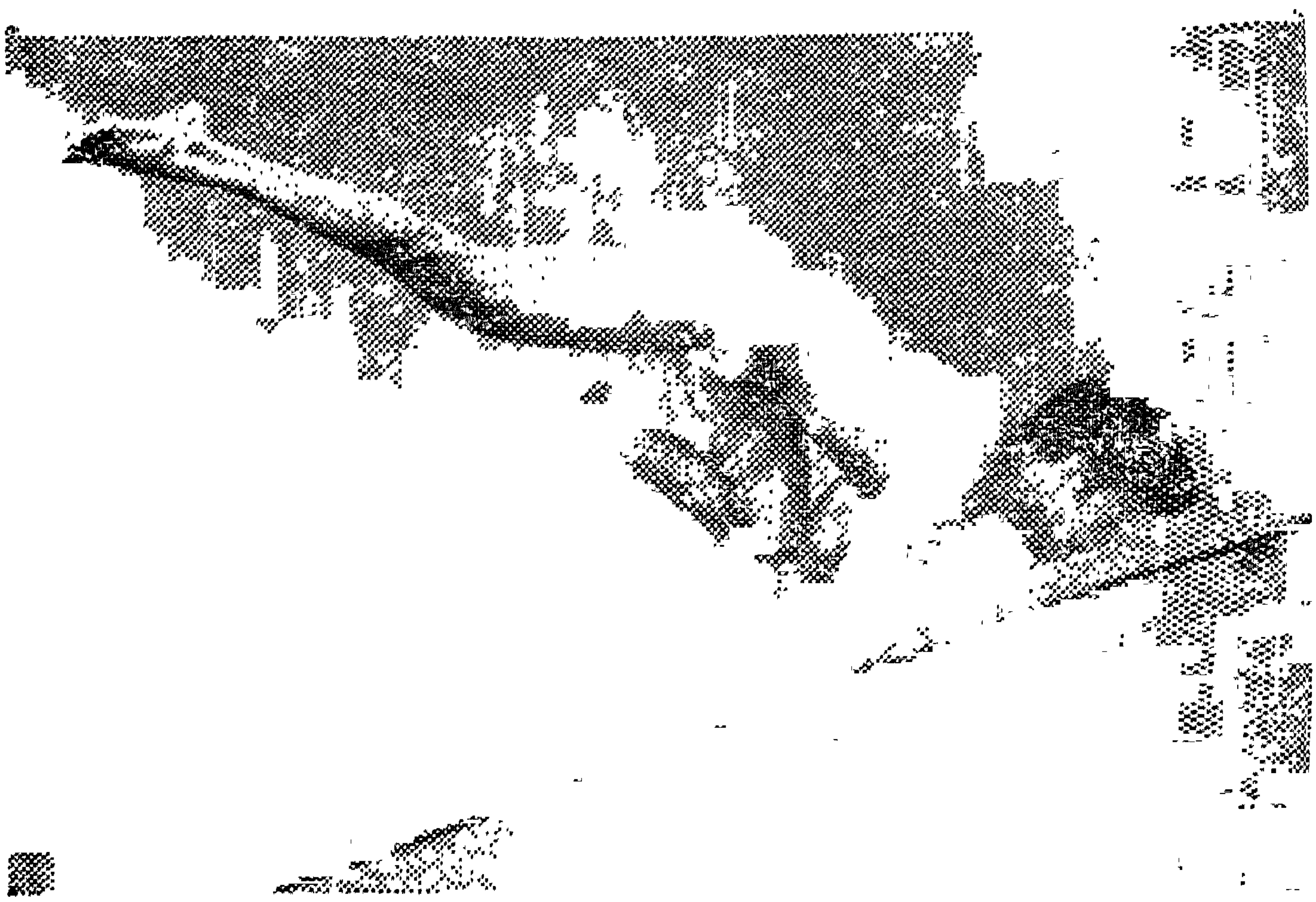
ఉపయోగములు :- చేతులు బలముగా అగును.

66 ఉత్తాన జానుశిర సంయుక్తాసనము :-

నిలువుగా నిలబడి, చేతులు రెండు పైకి చాచి, రెండు చెవులను తాకునట్లు ఉంచి, ముందునకు పాదములకు దగ్గరగా వంగి, ముఖము మోకాళ్ళను తాకు నట్లుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము నొప్పి తగ్గును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి పరచి, కాలవిరేచనము జరుగునట్లు తోడ్పడును.

67. ఒక పాద ప్రసరణాసనము :-



నిలువుగా నిలబడి చేతులు రెండూ పైకి చాచి, రెండు చెవులను తాకునట్లు ఉంచి, ముందునకు పాదములకు దగ్గరగా వంగి ముఖము మోకాళ్ళను తాకునట్లుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- చేతుల బలమును పెంచును.

68. హస్తబద్ధశిర పాదాసనము :-

నిలబడి, రెండు పాదములను తాకునట్లు తలను క్రిందికి వంచి, చేతులతో తొడల లోపలి నుండి పాదములను పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :— శ్వాసకోశములను బలపరచును. వెన్ను మెత్తబడి బిరుసు తనము తగ్గును. అందువలన బద్ధకము నశించి చురుకుగా ఉండును.

69. పాదాంగుష్ట శిఖ స్పర్శాసనము :-



నిలబడి, ఒకకాలి బొటనవేలిని ఆ పక్కనున్న (లేదా మరియొక ప్రక్కనున్న) చేతితో మోచేయి శిరసు మీదుగా ఉండునట్లు పట్టుకొని, రెండవ చేతిని తిన్నగా చాచి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— రొమ్మును, వెన్నును, మెడను బలముగా ఉంచును.

70. ఉత్థిత అర్ధ చక్రాసనము :—



నిలబడి రెండు చేతులను పైకిఎత్తి, వెనుకకు వంగి ఉండవలయును. యిందు చేతులను నేలకు తాకక, పైననే ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఇది చక్రాసనము బాగుగా రాని వారికి స్థూలకాయులకు ఉపయోగపడును! వెన్ను చక్కగా వెనుకకు వంగును.

71. పాదహస్త స్పృష్ట అర్ధచక్రాసనము :-

మోకాళ్ళు నేలకు తాకునట్లు కూర్చొని, వెనుకకు నేల మీదకు వంగి, మోచేతులను శిరస్సును నేలమీద ఉంచి, చేతులతో కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- స్థూలకాయము వలన చక్రాసనము రాని వారికి ఇది ఉపయోగపడును. నడుము వెన్నుపూసలు బాగుగా వెనుకకు వంగి మెత్తబడును.

72. ఉత్థిత శిరసాసనము :-



రెండు చేతులను మోచేతుల వరకు నేలకు ఆనించి, తలను నేలకు తాకకుండునట్లు నేలమీద నుండి పైకి ఎత్తి, పైకి చూచుచు, కాళ్ళను తిన్నగా పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఇది రొమ్ము, భుజములు, మెడను బలముగా ఉంచును.

73. విస్తరిత పాదాసనము :-

రెండు కాళ్ళను ఒక సరళరేఖ మీద ఉండునట్లుగా తిన్నగా చాచి కూర్చొని ముందుకు నేలమీదకు గడ్డము తాకు నట్లు వంగి చేతులతో ఆ పక్కనున్న కాలి వ్రేళ్ళను పట్టు కొనవలయును.

ఉపయోగములు :— తొడల మూల యందలి బంతిగిన్నె కీలును బాగుగా తిరుగునట్లును ఆ స్థానమున ఉన్న కండరము లను మెత్త బరచి బాగుగా సాగునట్లును చేయును ఇది మల బద్ధమును చేరనీయదు. నడుము నొప్పి కారణమయిన వాత దోషములను హరించును.

74. హస్తస్థిత ఊర్ధ్వ శిరః పద్మాసనము :-



పద్మాసనమువేసి కూర్చొని రెండుచేతులను నేలమీద ఆనించి శిరస్సుకు నేలను ఆనించి ఎత్తకుండ పద్మాసనమును పైకి తిన్నగా లేవనెత్తవలయును.

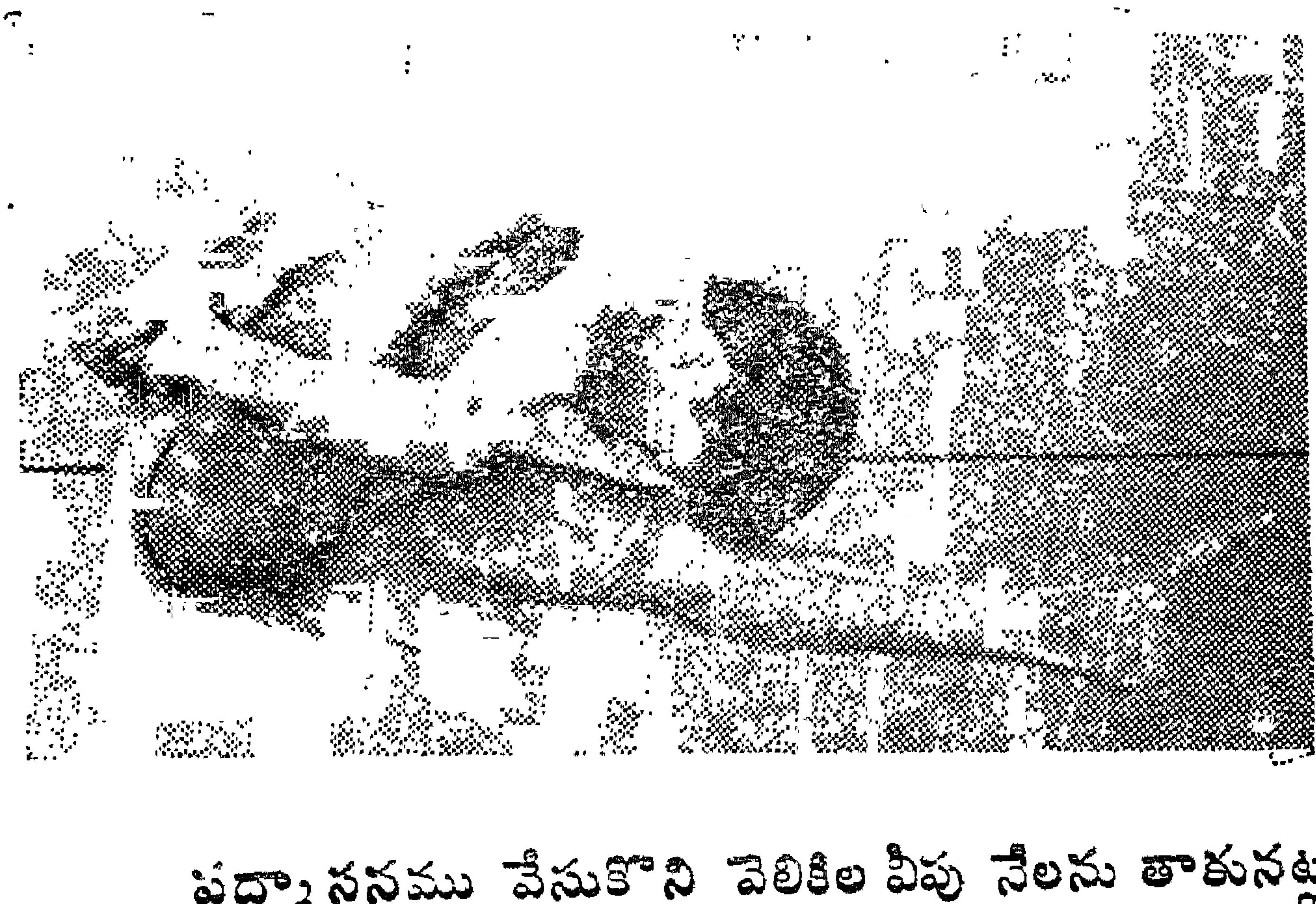
ఉపయోగములు :— దీని వలన చేతులు బలపడును, మరియు సూర్య చంద్రస్థానములు తారుమారైనందున ఆయు వృద్ధి జరుగును.

75. సారంగాసనము :-

అరచేతులు నేలమీద ఆనించి భుజములను, గడ్డమును నేలకానించి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి వంచి పాదములను శిరసుకు దగ్గరగా చేర్చవలయును.

ఉపయోగములు :- రక్త ప్రసరణ బాగుగా జరుగును. శరీరమందలి అన్ని కండరములు బలపడును.

76. జాను పృష్ట బద్ధ పద్మాసనము :-



పద్మాసనము వేసుకొని వెలికిల వీపు నేలను తాకునట్లు పరుండి శిరస్సును పైకి ఎత్తి రెండు చేతులతోను పిరుదులను చుట్టిపట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :— జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలాశయమునందు పేరుకొనిన వాయువులను, మలమును విసర్జింప చేయును,

77. త్రిపాదాంగులాసనము :—

పద్మాసనము వేసుకొని వెలికిల రెండు చేతులను పిరుదుల క్రింద ఉండి శిరస్సును, భుజములు, రొమ్మును పైకి ఎత్తి మోకాళ్ళను కూడ ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— పొట్ట యందలి ప్రేవులను బలపరచి జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

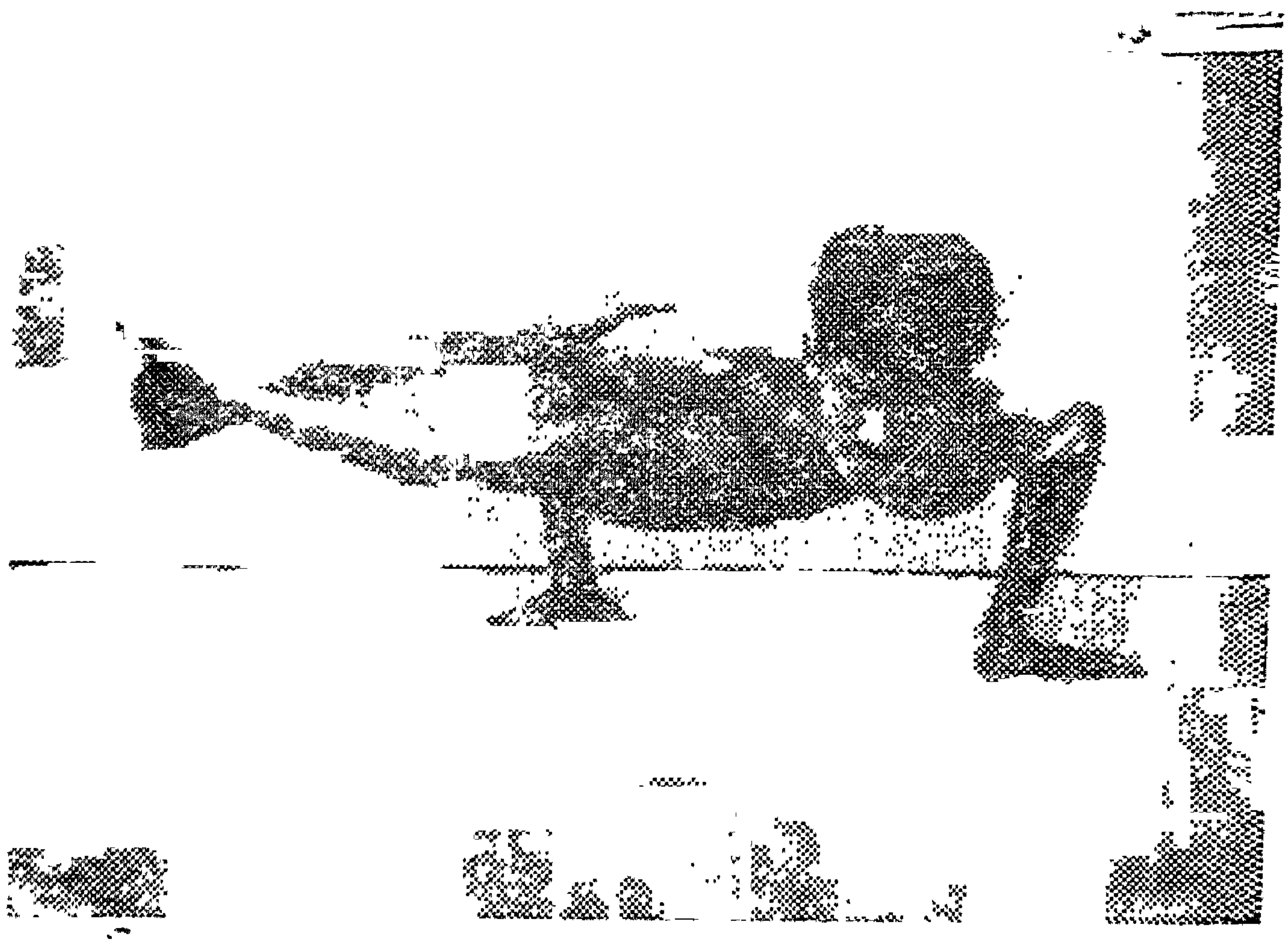
78. ద్విహస్తస్థిత ఉత్థిత ద్విపార్శ్వ పాదప్రసరణాసనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఆనించి ఒక కాలును ఆ ప్రక్కనున్న మోకాలి పైనుండి చేతిమీదుగా మడచి రెండవ కాలి మోకాలిని ఆ ప్రక్కనున్న మోచేతిమీద ఉంచి తలనేల మీద నుండి పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— చేతులను బలముగా ఉంచును ముఖము దీప్తివంతమగును.

79. అష్టవక్రాసనము :—



రెండు అరచేతులు భూమిమీద ఆనించి పాదములు రెండు చేతుల మధ్య చేర్చి తరువాత రెండుకాళ్ళు చేతులకి ఇరుప్రక్కల అనగా రెండు తొడలమధ్య (మోకాళ్ళకు కొంచము పైగా) ఒకచేయి ఉండునట్లు రెండు కాళ్ళను ఒక పక్కకు ఎత్తి రెండు పాదములను ఒకదానిపై నొకటి అడ్డ గా ఉంచి ముఖము, భుజములు, తొడలు, పాదములు మికి సమాంతరముగా ఉంచవలయును. అటులనే మరి యొక ప్రక్కకూడ చేయవలయును.

ఉపయోగములు :— గర్భాశయము, జీర్ణకోశములు చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. మరియు మల బద్ధమును నివారించును. చేతులు కాళ్ళు బలముగా అగును.

80. బకాసనము :—



అరచేతులను భూమిమీద గట్టిగా అదిమివుంచి రెండు చేతులు గట్టిగా తిన్నగా ఉంచి రెండు మోకాళ్ళను రెండు చంకలను కలిపి నడుము ఎత్తి పైకి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన చేతుల బలము వృద్ధి యగును.

81. కళ్యాణాసనము :-



నిలువుగా నిలబడి రెండు మోకాళ్ళ మధ్యనుండి ౦జములు రెండు బయటకు వచ్చునట్లుగా తొడలను ఆను ీని వంగి శిరస్సు మోకాళ్ళకు పాదములకు మధ్యగా ఉంచి రెండు చేతులను ఒకదానితో నొకటి వీపుమీదుగా పట్టుకొన వలయును.

ఉపయోగములు :— వెన్నుపూసలు, నడుములో తొడల యందలి కండరములు, నరములు బాగుగా సాగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధము నివారించబడును. ముఖమున తేజస్సు వృద్ధియగును.

82. ఏకపాదగ్రీవ ఉత్థిత పాదప్రసరణాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని ఒక కాలిని ఆ భుజము వెనుకనుండి మెడమీద ఉంచుకొని రెండు చేతుల మీద శరీరమును అనగా పాదములు, తొడలు, పిదుదులు, భూమికి సమాంతరముగా పైకి ఎత్తి ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :— చేతులు, మెడ, మోకాలి క్రింది నర ములు బలముగా నగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధము వాతరోగములు నివారించబడును.

83. ఏకపాద విపరీత మస్తక స్పర్శనాసనము :-

ఒకకాలిని ముందుకు మడిచి మోకాలిమీద కూర్చొని మరియొక కాలిని వెనుకకు తిన్నగా ఉంచి మోకాలు వంచి రెండు మోచేతులు ముఖమునకు పైగా ఉండునట్లుగా వెను కకు వంచిన కాలియొక్క పాదమును పట్టి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఈ ఆసనము వలన నడుముచుట్టు నున్న కండరములు బలముగా నగును. అందువలన మూత్ర పిండములు చక్కగా పనిచేయును. మరియు నడుము సంధలి వాతదోషములు హరించును. మోకాళ్ళు, తొడలు మెడ బాగుగా సాగి అందలి నరములు, కండరములు చాల బల ముగా ఉండును.

84. అర్ధ చక్రాసనము :-



పాదములు మోకాళ్ళు నేలకానించి వెనుకకువంగి
చేతులతో పాదములను పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- గర్భకోశమందలి కండరములు
బాగుగా పనిచేయును. వెన్ను చక్కగా వెనుకకు వంగి
వెన్నుపూసలు చుట్టునున్న కండరములు మెత్తబడును.

85. మృగాసనము :-

ఇది లేడితల వలె కనుపించును. వజ్రాసనమున రెండు మోకాళ్ళపై కూర్చొనుము, ముందుకు వంగి నేల మీదకు గడ్డము ఆనించి చేతులు రెండింటిని వెనుకకు వీపు మీదుగా తిన్నగా పైకిచాచి ఎత్తవలయును. రొమ్ము మోకాళ్ళను తొడలకు ఆని యుండును. పిరుదులు కొంచెము ఎత్తి ఉంచవలయును

ఉపయోగములు :— భుజములు, మోకాళ్ళు, తొడలు, మెడ బలముగా నగును. పొత్తి కడుపులోవున్న అనవసరమైన వాయువు తొలగిపోవును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధము ఉండదు.

86. పశ్చిమతానాసనము :-



రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాచి పాదములు రెంటిని దగ్గరకు చేర్చికూర్చొని రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి బాగుగా నిండుగా గాలిని పీల్చుకొని (ప్రారంభ దశలో గాలి పీల్చకుండా) ముందుకు వంగి కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని గడ్డమును మోకాళ్ళకు తగులునట్లు ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధము ఉండదు. పశ్చిమతానాసనము పలురకములుగా చేయవచ్చును. ఫలితములు సమానము.

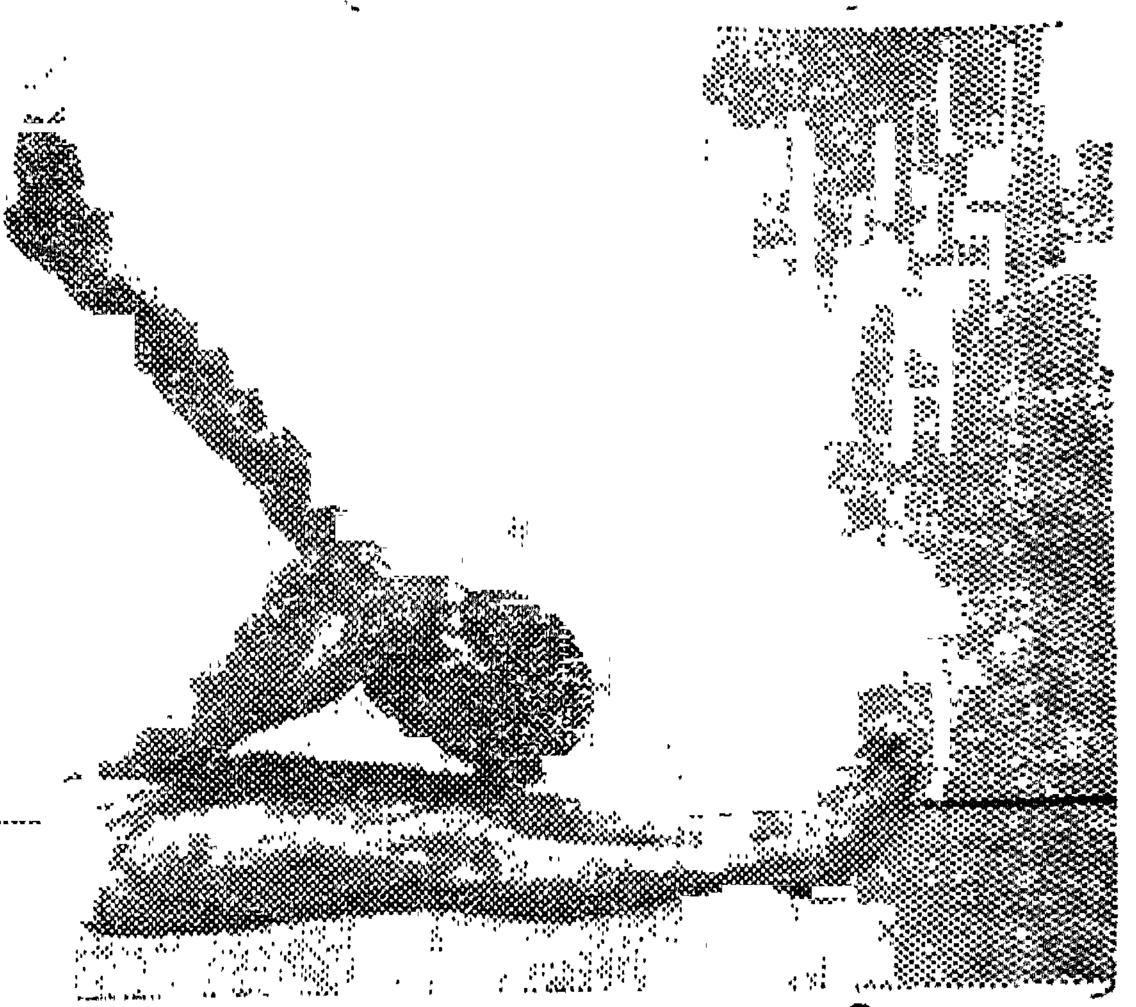
87. జాను బద్ధ పశ్చిమతాసనము :-



రెండు కాళ్ళు నిలువుగా ముందుకు చాచి రెండుపాదములు ఒకదానితో ఒకటి చేర్చి రెండు మోకాళ్ళను రెండు చేతులతోను నొక్కిఉంచి మోకాళ్ళను కొంచెము పైగా

గడ్డము ముఖము ఆనించి కడుపుకు తొడలు తగులునట్లుంచ వలయును.

88. హస్త పృష్ట బద్ధ పశ్చిమతాసనము :-



కాళ్ళు రెండు ముందుకు చాచి మోకాళ్ళు పాదములు దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులు వీపుమీద కట్టుకొని ముందుకు వంగి కడుపు తొడలను తాకునట్లుగాను ముఖము మోకాళ్ళకు తాకునట్లుగాను ఉంచునది.

89. ద్విహస్త ప్రసరణ పశ్చిమతానాసనము :-



కాళ్ళు రెండు ముందునకు ఒకదానికొకటి తాకునట్లుగా చాచి కూర్చొని ముందునకువంగి ముఖము మోకాళ్ళకు తాకునట్లుగా ఉంచవలయును.

90. ముష్టిపృష్ట బద్ధ పశ్చిమతానాసనము :-

రెండు కాళ్ళు ముందుకుచాచి కూర్చొని రెండుచేతులు వీపు వెనుకగా ఒకదానితో ఒకటి పట్టుకొని నిలువుగా చాచి ముఖము మోకాళ్ళను తాకునట్లుగా ముందునకు వంగి ఉండవలయును.

91. ఏకపాద గ్రీవ పశ్చిమతానాసనము :-



కాళ్ళు రెండు ముందునకు తిన్నగా చాచి కూర్చొని ఒక కాలిని వీపుమీద నుండి మెడమీదకు వేసుకొని, రెండు చేతులతోను పాదములు రెండింటిని పట్టుకొని ముందుకువంగి, మోకాలిపై ముఖమును ఆనించవలయును. అటులనే రెండవ కాలితోను చేయవలయును.

92. ఏకహస్త అర్ధపద్మాసనము- పశ్చిమతానాసనము :-

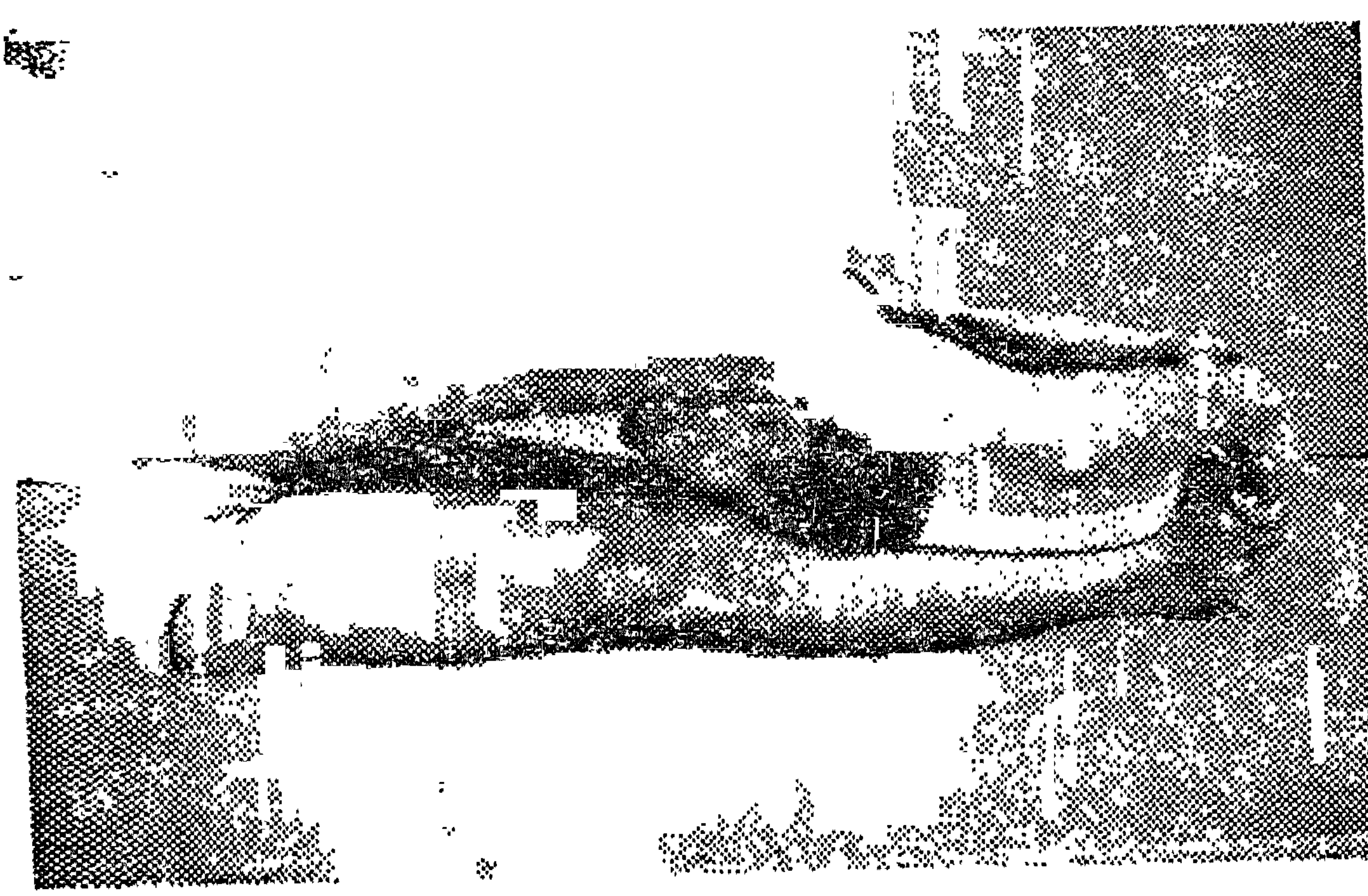
రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి ఒక పాదమును మరియొక తొడమూలమున ఎక్కించి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో వీపుమీదుగా ఆ పాదమును పట్టుకొని రెండవచేతితో చాచిన

కాలి పాదమును పట్టుకొని ముందుకు వంగి మోకాలిపై ముఖ
మును ఉంచవలయును.

93. ఏకజాను పృష్ట బద్ధ పశ్చిమతానాసనము :-

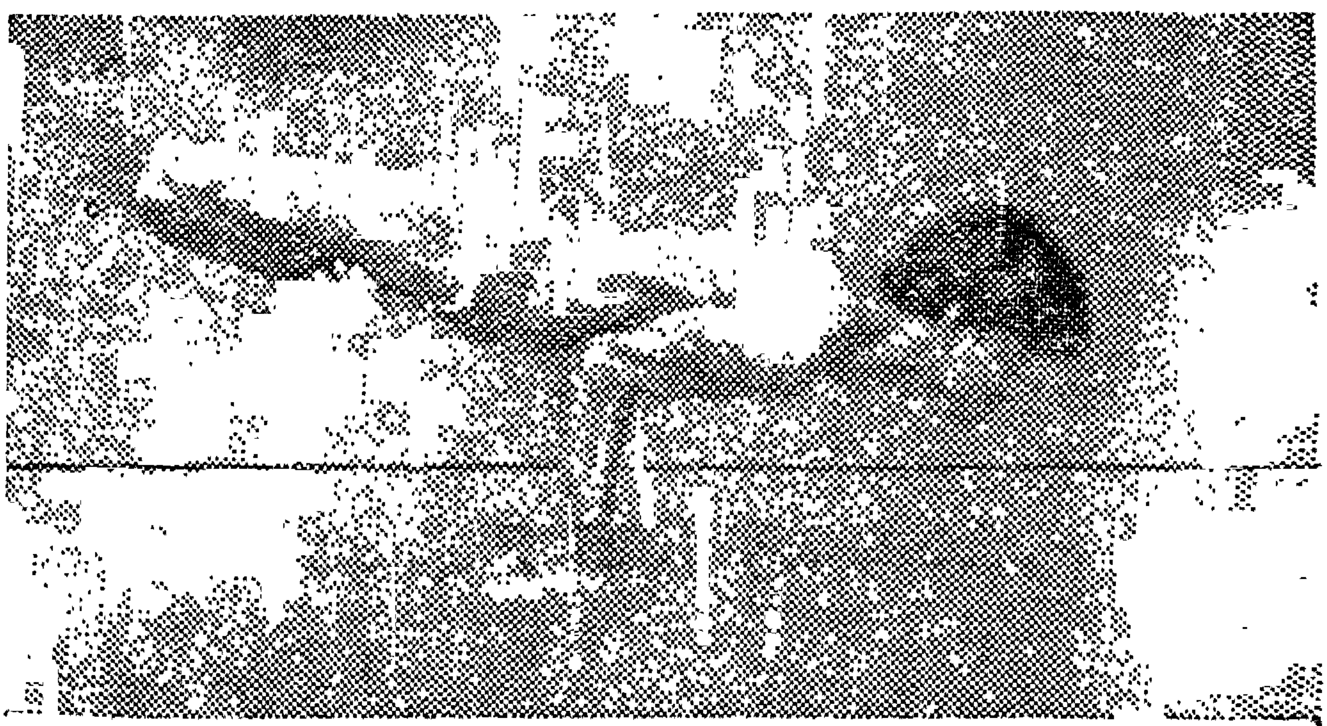
రెండు కాళ్ళు తిన్నగా చాచి కూర్చొని ఒక కాలి పాదమును ఆ పిరుదును చేర్చి దాని ముందుంచి రెండు చేతులను వీపునకును నిలబెట్టిన కాలునుచుట్టి వెనుకను ఒక దానితో ఒకటి పట్టుకొనవలయును. మరియు ముఖమును మోకాలిపై తాకునట్లు వంగి ఉంచవలయును.

94. పాద ప్రసరణ పశ్చిమతానాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ఇరుప్రక్కల ఒక సరళరేఖలో చాచి ఎదురుగానున్న కాలివ్రేళ్ళను ముందుకు వంచి మోకాలికి ముఖము తాకునట్లు ఉండవలయును.

95. మయూరాసనము :-



మయూర మనగా నెమలి. అట్టిరూపములోనున్న భంగిమ కావున మయూరాసనమనిరి. రెండుపాదముల వ్రేళ్ళపై కూర్చొని రెండుచేతులను చేతివ్రేళ్ళు పాదములకెదురుగా ఉండునట్లు పాదముల ముందు అరచేతులు ఉంచి ముందునకు వంగి మోచేతులను రెండింటినికలిపి మోచేతులు సరిగాబొడ్డున (నాభి) చేర్చి ముఖము పైకిఎత్తి రెండుకాళ్ళు వెనుకకు చాపి తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధికాగా ఒక మాదిరి విష పదార్థములు కూడ జీర్ణమగునని శాస్త్రములయందు చెప్ప

బడినది. స్థూలమయిన పొట్ట కుచించుకొని అచట పేరుకొనిన క్రొవ్వు చెదిరిపోవును. గర్భాశయములోను, కాలేయము, చేదు కట్టి, హృదయము, మూత్రపిండములవంటి అన్ని అవయవములు చాల ఉత్తేజపడి సక్రమముగా పనిచేయును.

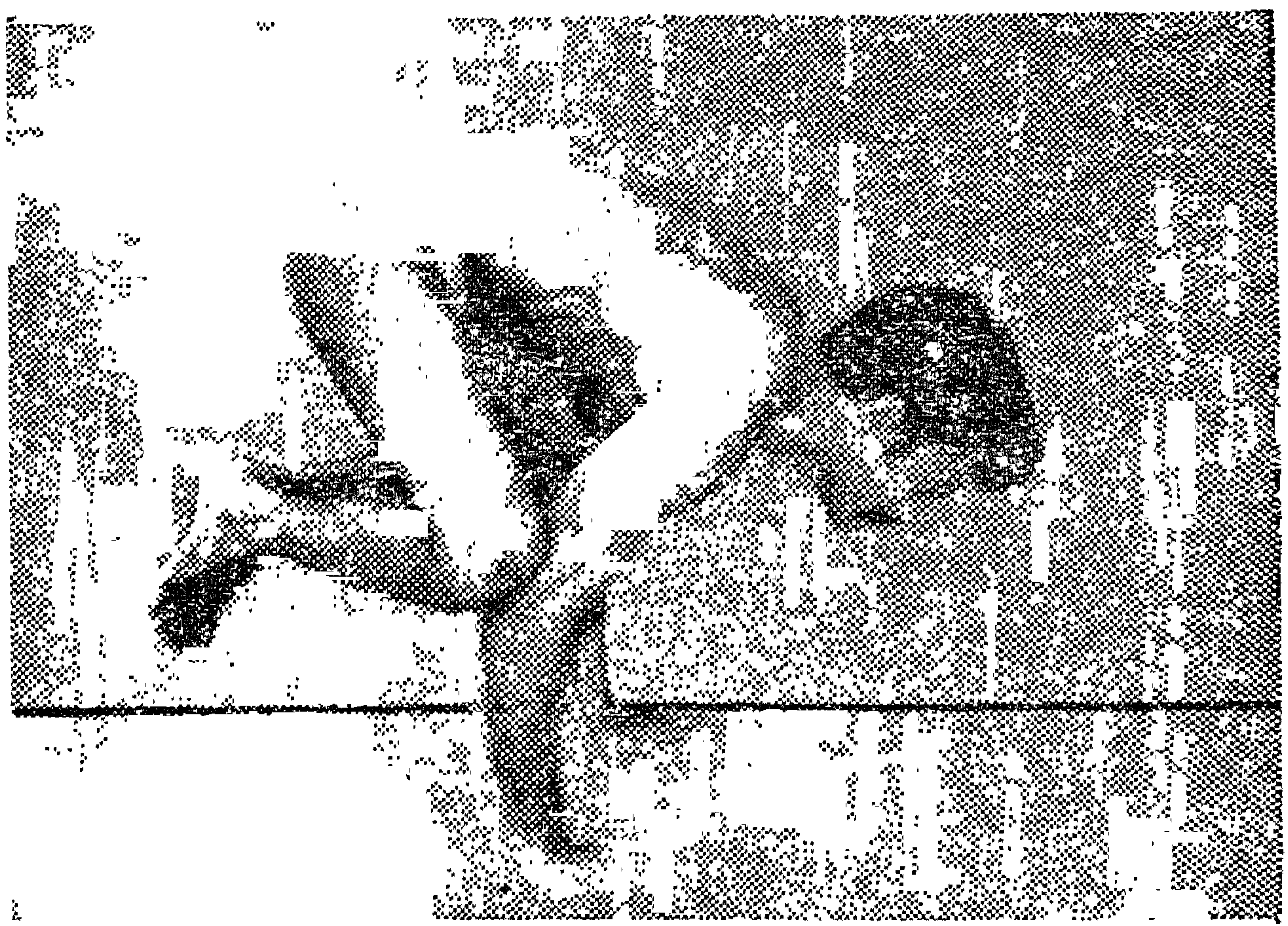
ఈ ఆసనమును చేతివ్రేళ్ళు ముందునకు ఉంచియు వ్రేళ్ళనుమడిచి గుప్పెటలు నేలను ఆనించి కూడ చేయవచ్చును.

96. మయూరి (ఆడ నెమలి) ఆసనము :-

పద్మాసనము వేసి రెండు అరచేతులను రెండు మోకాళ్ళ మధ్యన ఆనించి, రెండు మోచేతులపైనను బొడ్డున ఉంచి పద్మాసనముతో మయూరాసనము వేయుట.

ఉపయోగములు :- మయూరాసనము నందలి ఉపయోగములే ఇందుకూడా చేకూరును.

97. ఉత్కటాసనము :-



రెండు పాదములమీద కూర్చొని మడమలను పైకెత్తి మోకాళ్ళను ముందునకు వంచవలయును. చేతులు రెండింటిని మోకాళ్ళమీద ఉంచవలయును.

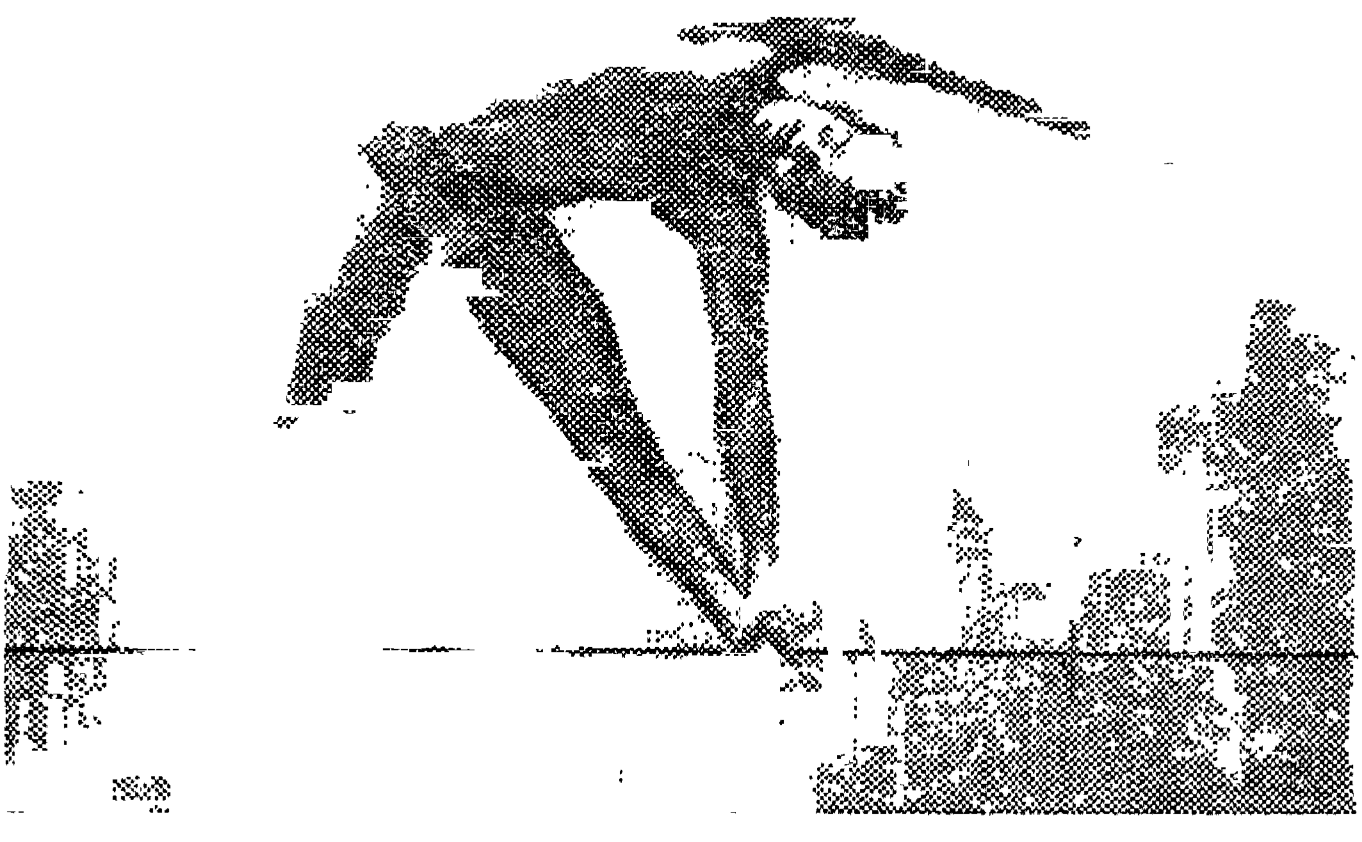
ఉపయోగములు :- పాదముల వ్రేళ్ళు, మోకాళ్ళు వాతరోగము లేకుండును.

98. పాదాగుష్టాసనము :-

పైన చెప్పినరీతి ఉత్కటాసనమున కూర్చొని ఒక పాదమును తొడమీద ఉంచుము. రెండు చేతులను నడుముపై ఉంచుకొని ఎదురుగా చూడుము. రెండవ ప్రక్కన కూడ అట్లే చేయుము.

ఉపయోగములు :- పాదముల వ్రేళ్ళు బలపడును.

99. త్రికోణాసనము :-



రెండు పాదములు ఒకదానికొకటి బాగుగా ఎడముగా ఉంచి, రెండు చేతులను ప్రక్కలకు చాచి మోకాళ్ళు వంచకుండ వెన్నును ప్రక్కగా వంచి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో పాదమును గుత్తివద్ద పట్టుకొనవలయును. అటులనే రెండవ ప్రక్కకూడ చేయవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము చుట్టునున్న క్రొవ్వుకరిగి నడుము సన్నగానగును.

100. గరుడాసనము :-



రెండు పాదములపై తిన్నగా నిలబడి, ఒక కాలిని రెండవ కాలికి ముందునుండి పెన వేయుము. అటులనే చేతులు కూడ ఒకదానితో మరియొకటి పెనవేయుము. రెండవప్రక్క కూడ అటులనే చేయవలయును.

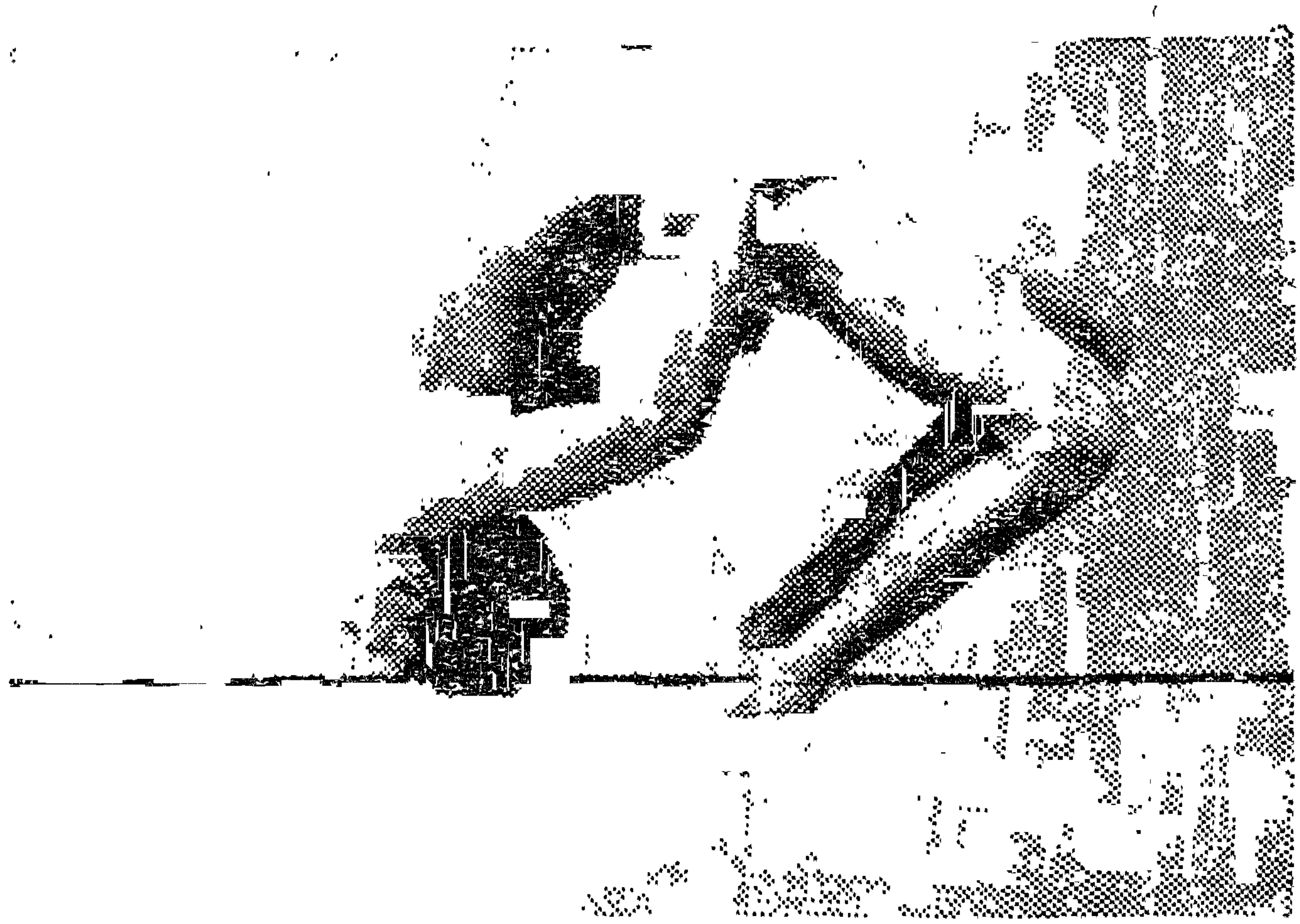
ఉపయోగములు :- గిలక, వరిబీజమువంటి రుగ్మతలు నివారణయగును.

101. చక్రాసనము :-

నిలువుగా నిలబడి చేతులు రెంటిని పైకి ఎత్తి నెమ్మది నెమ్మదిగాచేతులను తలతోపాటు రెండూ చేతులు వంచుతూ నేలకు ఆనించ వలయును. ఇది చక్రమును పోలియుండును కావున చక్రాసనమనిరి.

ఉపయోగములు :- వెన్నుపూసలు చుట్టునున్న కండరముల సంధి బంధములు మెత్తబడి చక్కగా వంగును. నడుములోను వెన్నులోను ఉన్న నొప్పులు నివారించబడును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

102. నిరాలంబ చక్రాసనము :-



రెండు పాదములపై తిన్నగా నిలబడి, చేతుల సహాయము లేకుండా నేలమీదికి వెనుకకు వంగి శిరస్సుతో నేలను తాకునట్టిది.

ఉపయోగములు :- చక్రాసనము వలెనే సిద్ధించును.

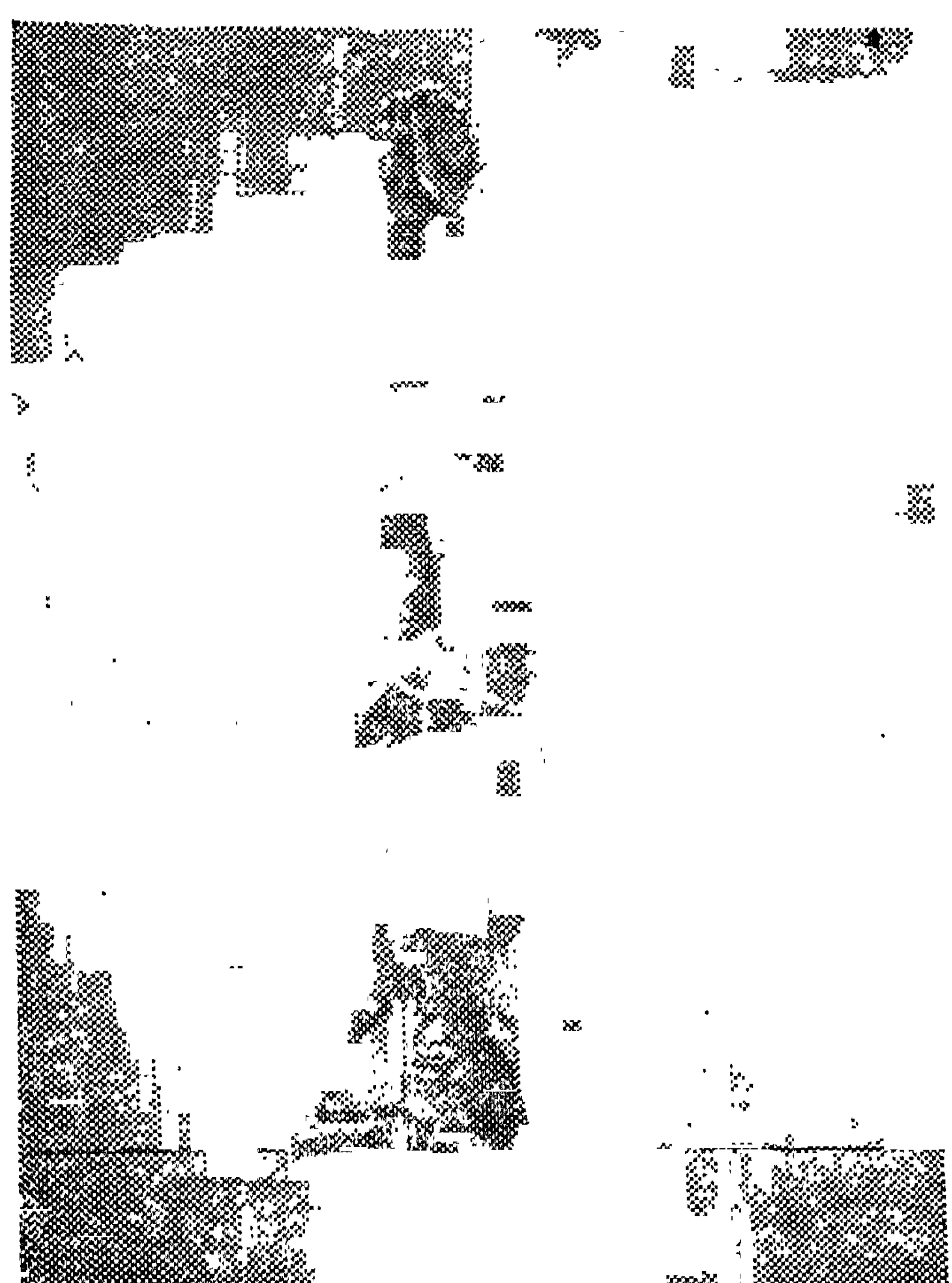
103. జానుశిరసాసనము :-

కూర్చొని, రెండుకాళ్ళు ముందునకు చాచి ఒకకాలి మడమను గుదస్థానమునచేర్చి, పాదమును తొడకు ప్రక్కగా ఉంచి, రెండవ కాలి వ్రేళ్ళను రెండు చేతులతోను పట్టుకొని, మోకాలిని ముఖముతో తాకవలయును. దీనిని రెండుప్రక్కల

అనగా రెండుకాళ్ళతోను చేయవలయును దీనిని ముద్రల యందు "మహాముద్ర"యని చెప్పబడినది.

ఉపయోగములు :- జఠరాగ్ని వృద్ధిపొంది తినిన ఆహారము చాలావరకు రక్తములో కలియునట్లు జీర్ణమగును. నడుము నొప్పి తగ్గును.

104. శీరసాసనము :-

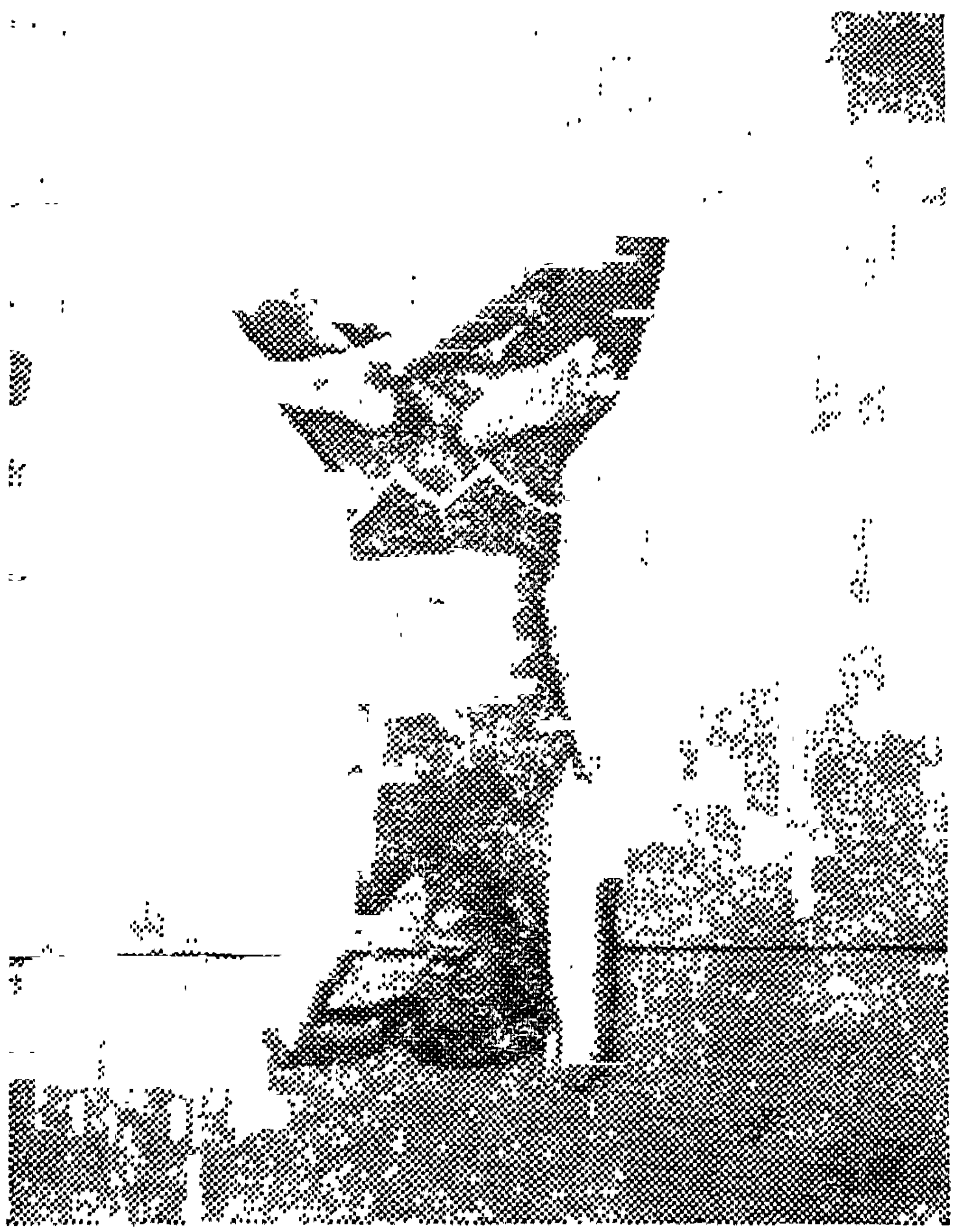


తలను పీఠముగా ఉంచి (తలక్రిందులుగా నిలఇడుట) రెండు అరచేతులను ఒకదాని కొకటిచేర్చి మోచేతుల వరకును నేలకు ఆన్చి కోణము ఏర్పడునట్లుచేసి రెండు ముంజేతులను ఆనించి తలను ఉంచి శరీరమును చేతుల ఐలముపై పైకి ఎత్తి నిలిచి ఉంచవలయును. శరీరము నిగిడ్చవలెను.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సూక్ష్మనాడీమండల మందలి సూర్యచంద్ర స్థానములు తారుమారగును. సూర్య స్థానము నాభిస్థానమందును, చంద్రస్థానము కంఠమునందును ఉన్నవని పైన పేర్కొనియుంటిమి. ఆ విధముగా సూర్య చంద్రస్థానములు తారుమారగుట వలన చంద్రస్థానమునుండి ఉత్పత్తి అయిన అమృతమును సాధకుడు అనుభవించుటచేత శరీరమందని అన్ని అవయవములు పోషింపబడి, రోగములను)డి దీర్ఘాయుష్మంతుడగును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. ముఖము తేజోవంతమగును. తలతిరుగుట వంటి దోషములు నివారించ బడును.

కొందరు దీనిని గూర్చి చాల దుష్ప్రచారము చేయు చున్నారు, తిరగబడి రక్తమంతయు శిరస్సుమీదపడుననియు, కండ్లయందలి నరములకు ప్రమాదము వచ్చుననియు చెప్పు చున్నారు. ఇది సత్యముకాదు. మనము సామాన్యముగా నిల బడినపుడు మన శరీరమందలి రక్తమంతయు పాదముల మీద పడుటలేదు. మన రక్తవాహికలు కవాటములతో కూడి యున్నందున్న, రక్తము ఒకచోటికి చేరుకోదు. సామాన్య స్థితిని విపర్యయము చేయుటవలన శరీరమునందలి పీడనము లలో తేడా వచ్చును. ఊర్ధ్వ పీడనమునవున్న స్థానమున అధోపీడనము, అటులనే అధోపిడనము ఊర్ధ్వ పీడనముగాను మారును. ఇట్టి మార్పునకు అలవాటు పడినయడల ఎట్టి సంశ యములు వుండవు, సాధకులు ప్రారంభములో వాయువును కుంభించిచేయరాదు. కుంభించినపుడు ఒత్తిడులు ఎక్కు వగును. కనుక సామాన్యముగా శ్వాసించుచు శీర్షాసనము వేయుట చాలమంచిది.

105. ఊర్ధ్వ పద్మాసనము :-



పద్మాసనమువేసి దానిమీదనే శిరసాసనమువేసి వుండ వలయును.

ఉపయోగములు :— శీర్షాసన వుపయోగములే యిందు కూడ అనుభవింపవచ్చును.

106. శవాసనము :-

రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి చేతులను శరీరమునకు రెండుప్రక్కల యందు వుంచి వీపుమీద పండుకొనవలయును. అవయవములన్నియు వదులుగా వుంచవలయును. శ్వాస వేగము తగ్గించవలయును.

ఉపయోగములు :- శరీరము యొక్క వునికిని కొంత సేపు మరచి వుండవలయును. అందువలన మనస్సు శరీరము పూర్తిగా విశ్రాంతి పొంది తిరిగి ఎక్కువ శక్తివంతమగును. యిందు సాధకుడు మృతునివలె చైతన్యమునువీడి వుండుట చేత మృతాసనమని, శవాసనమని అనిరి.

107. జేష్టికాసనము :-

ఇదియు ఒక విధమయిన శవాసనమే. శవాసనమునకు వలె వెలికిల వీపు నేలమీద వుండునట్లు కాళ్ళు రెండునుచేర్చి నిలువుగా నేలమీదవుంచి కీళ్ళు కండరములు సడలించి వుంచవలయును, శవాసనమునకు చేతులు రెండు శరీరమునకు ఇరుప్రక్కలనుండును. కాని ఈ ఆసనమున చేతులు రెండుతలకు ఇరుప్రక్కలపైకి నేలమీద వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- శవాసనము వలెనే.

108. అద్వాసనము :-

ఇది మరియొక విధమగు శవాసనము. శవాసనము నే నేలకు రొమ్ము కడుపు తగులునట్లు బోర్లగిల పరుండి, చేతులు ఇరుప్రక్కల, అరచేతులు నేలను తాకునట్లు వుంచవలయును. శరీరములోని అన్ని కండరములు కీళ్ళు సడలించి ఉంచవల యును. శరీరమును ఒకొక్క అవయవము అనగా కాళ్ళు, కడుపు, భుజములు, చేతులు, ముఖము ఇటుల ఒకొక్క అవ యవము లేదనుకొని పూర్తిగా శరీరమే లేదనుకొని కొంత సేపుండుము. ఇట్లు మనసుకు సంపూర్ణమైన విశ్రాంతిని ఇవ్వ గలరు. కండరములు, కీళ్ళు సడలించుట వలన శరీరము విశ్రాంతి పొందును.

109. మృతాసనము :-

ఇది బిగిసిపోయిన శరీరమువలె నుండును. వీపు నేలను తాకునట్లు తిన్నగా పరుండి రెండు చేతులను ఉదరము [రొమ్ము]మీద కట్టివుంచుము. కండరములు, కీళ్ళు అన్ని బిగించి ఉంచుము. తలను పట్టుకొని ఎత్తిన యడల పాదముల వరకు వంగక, దేహమంతయు కర్రవలె నిలువుగా లేవవల

యును. అటులనే పాదములపట్టి పైకి లేపిన యడల శిరస్సు వరకు తిన్నగా కఱ్ఱవలె లేవవలయును. పూర్తిగా ఊపిరిని పీల్చి కుంభించి బయటకు పోనీయకుండ బిగబట్టి] కొంతసేపు ఉంచవలయును.

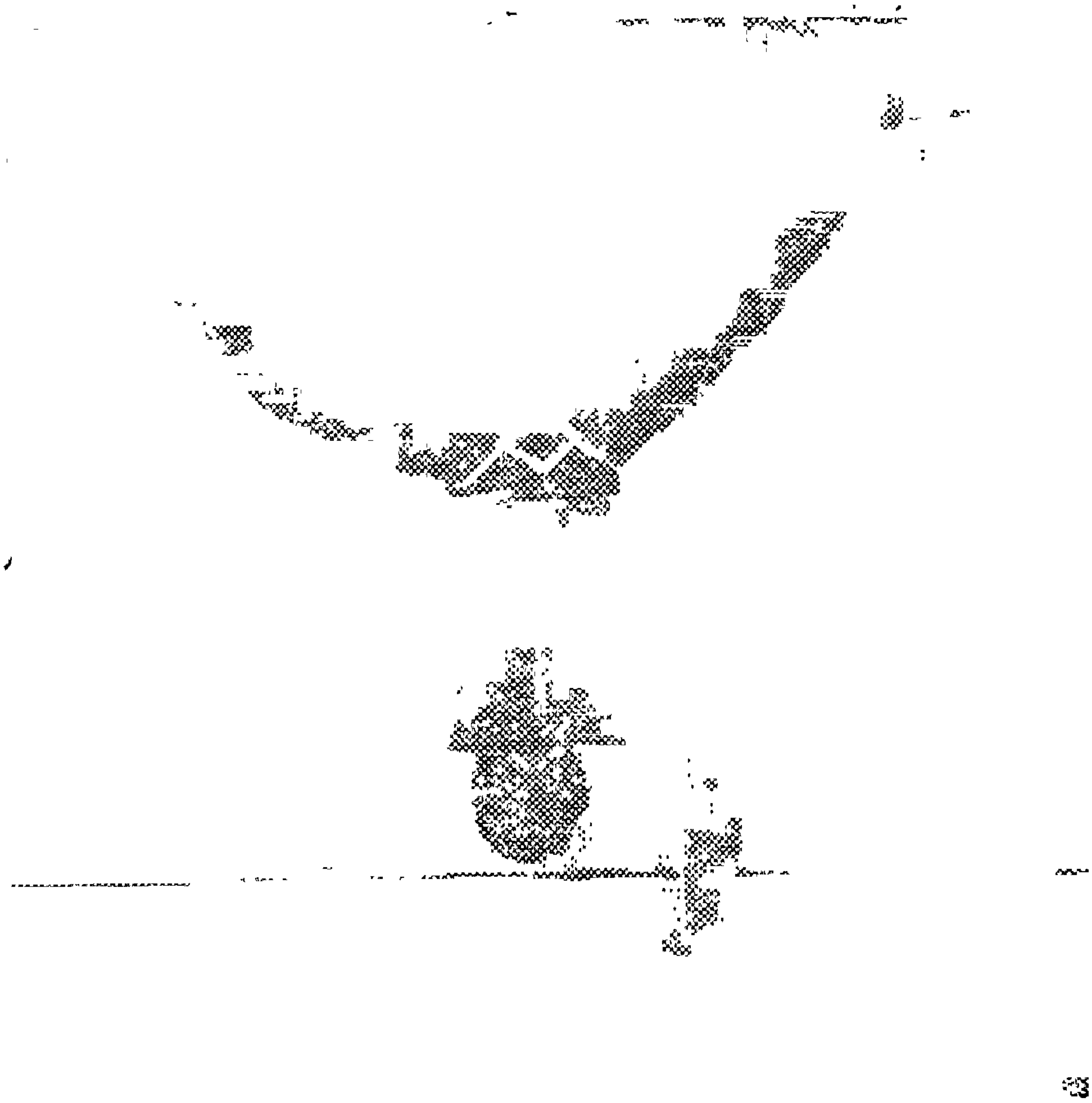
ఉపయోగములు :— యిందువలన కండరములు కీళ్ళు బలపడును. ప్రాణములు స్వాధీనములోనుండు.

110. సేతుబంధ ఆసనము :-

తలను, వీపును నేలకు తాకునట్లు వెలికిల పరుండి పాదములను పిరుదులవరకు చేర్చి చేతులను తొడల మూలములందుంచి, తలను నేలమీద ఉంచి, తలపాదములమీద ఉంచి శరీరమునంతను అనగా వెన్నెముకను తొడలపైకి ఎత్తి ఉంచవలయును. ఇది బ్రిడ్జివలెనుండు,

ఉపయోగములు :- మెడ విపరీతమగు బలమును పొందును. కడుపు, వెన్ను చక్కగాసాగి బద్ధకమును పోగొట్టును.

111. హస్తస్థిత ఊర్ధ్వ పాదాసనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఉంచి శరీరమునంతను పైకి ఎత్తి నిలబెట్టుము. కాళ్ళు పాదములు, చేతులు తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ముఖము వికాసవంతముగా ఉండును. చేతులు బలముగా ఉండును.

షట్క్రియలు లేక షట్కర్మలు

శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉన్నపుడు శరీరమందలి వాత, పిత్త శ్లేష్మములు సరిగా వుండి త్రిగుణములు వర్తిల్లును. అవి భేదించి ఉండవలసిన దాని కంటె ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉన్నపుడు త్రిదోషములుగా పరిగణించబడెను. ఆ దోషములు శరీరమునకు రోగ దాయకమగును. శరీరమున వాతము, కఫము, క్రొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవారు వాని నివారణము కొరకు శరీరమును శుద్ధిచేయుట అవసరము. దీని నివారణము కొరకు వైద్యము చేయించుకొనవలయును. వైద్యునిపై ఆధారపడనవసరములేకుండ సూక్ష్మదేహమును శుద్ధి చేయుటకు ప్రాణాయామమును. స్థూల దేహమును శుద్ధి చేయుటకు షట్కర్మలును అనుసరించవలయును. 1) దౌతి, 2) భస్తి 3) నేతి, 4) త్రాటకము 5) నౌళి, 6) కపాలభాతి అను ఆరును ఈ షట్కర్మలు. దౌతి వలన ఆహార అన్నకోశమును భస్త్రి క్రియ వలన మలాశయమును. నేతి వలన ముక్కును, త్రాటకము వలన కండ్లును నౌళి వలన ప్రేవులును, కపాల భాతివలన శిరస్సు నందలి అన్ని భాగములు శుభ్రమందును.

ఈ షట్కర్మలను నిత్యము చేయరాదు. అవసరమును బట్టి మాత్రమే చేసిన ప్రయోజన ముండును.

షట్కర్మలను చేయు విధానము :-

ధౌతి :—

నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు పదునైదు మూరల పొడవును వున్న పలుచని వస్త్రమును ప్రక్కలయందు దారములు పైకి రానీయకుండ అంచులు ఏర్పాటు చేసుకొని దానిని వేడి నీళ్ళతో తడిపి ఒక కొనను తీసుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా కడుపు లోనికి నోటి ద్వారా మ్రింగుము. మొదటి రోజున ఒక మూరెడు సుమారుగా మాత్రము మ్రింగి నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. దీనిని మ్రింగుటకు ఉపక్రమించునపుడు కడుపు ఖాళీగా వుండవలయును. మొదటలో ప్రయత్నము చేయునపుడు కడుపులోనికి పోక వాంతి వచ్చునట్లుండును. రెండవ దినమున సుమారు రెండు మూడు మూరల వస్త్రమును మ్రింగి నెమ్మదిగ పైకి తీయవలయును. అటులనే క్రమముగా వృద్ధి చేయుచు 10 లేక 15 దినములలో వస్త్రమంతయు మ్రింగి నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. వస్త్రమును పూర్తిగా మ్రింగిన తరువాత నౌళి క్రియను చేసి కొంచెము వుంచి నెమ్మది నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. అది అన్నాశయము ప్రవేశింపగనే అందు నిల్వయుండిన పైత్యము, శ్లేష్మము అంటుకొని వచ్చును. ఆ వస్త్రమును కడిగి వేడి నీళ్ళ యందు ఉడికించి నీళ్ళను పిండి ఆరబెట్టి మరియొకసారి చేయుటకు సిద్ధము చేసి వుంచుకొనవలయును.

ధౌతి కర్మ వలన శ్వాసకోసలు, కఫ రోగములు, ప్లీహ వ్యాధులు కుష్ఠములు నివారించబడును.

బస్తి కర్మ :-

ఆరు అంగుళముల పొడవు ముప్పాతిక అంగుళము లావు రంధ్రము గల గొట్టమును తీసుకొనవలయును. ఈ గొట్టము బొప్పాయి గొట్టముగాని ప్లాస్టికు గొట్టము గాని అల్యూమినియం గొట్టముగాని వాడుట మంచిది. ఆ గొట్టమునకు ఒక కొనను ఆముదమునుగాని గ్లిసరీనునుగాని పూయ వలయును. బొడ్డులోతు ప్రవహించుచున్న నీటియందు ప్రవేశించ వలయును. లేదా స్నానపు తొట్టిలో వెచ్చటి నీటియందు ప్రవేశించ వలయును. ఆ నాళమును 4 అంగుళములు గుద ద్వారముగుండ లోనికి ప్రవేశ పెట్టవలయును. ఉత్కటాసనమున వుండి నీటిని పైకి లాగ వలయును. జలము మలాశయమున ప్రవేశించును. తరువాత నాళమును వెలికితీసి నౌళి కర్మను చేసి ఆ జలమును విసర్జించ వలయును. జలమును ఆకర్షించుటకు ఉడ్డియానమును నాళము తేసిన, వెనుక మూల బంధమును చేసిన సులువుగా వుండును. [ఉడ్డియాన, మూలబంధ ములను ముందు చెప్పబోవు చున్నాను.

బస్తి కర్మవలన మలాశయము శుద్ధియగును. మరియు వాత. పిత్త దోషములు, ప్లీహా, గుల్మ వ్యాధులు నివారించ బడును.]

నేతి కర్మ :-

మూరెడు పొడవు కొంచెము లావైన నూలుదారమును తీసుకొని వేడినీటియందు శుభ్రపరచి ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసి మరియొక ముక్కు రంధ్రములో దారమునుప్రవేశపెట్టి పైకి శ్వాసను గట్టిగా పీల్చవలయును. ఇట్లు 4సార్లు చేయ

భస్త్రి కర్మ :-

ఆరు అంగుళముల పొడవు ముప్పాతిక అంగుళము లావు రంధ్రము గల గొట్టమును తీసుకొనవలయును. ఈ గొట్టము బొప్పాయి గొట్టముగాని ప్లాస్టికు గొట్టముగాని అల్యూమినియం గొట్టముగాని వాడుట మంచిది. ఆ గొట్టమునకు ఒక కొనను అముదమునుగాని గ్లిసరీనునుగాని పూయ వలయును. బొడ్డులోతు ప్రవహించుచున్న నీటియందు ప్రవేశించవలయును. లేదా స్నానపు తొట్టిలో వెచ్చటి నీటియందు ప్రవేశించ వలయును. ఆ నాళమును 4 అంగుళములు గుద ద్వారముగుండ లోనికి ప్రవేశ పెట్టవలయును. ఉత్కటాసనమున వుండి నీటిని పైకి లాగ వలయును. జలము మలాశయమున ప్రవేశించును. తరువాత నాళమును వెలికితీసి నౌళి కర్మను చేసి ఆ జలమును విసర్జించ వలయును. జలమును ఆకర్షించుటకు ఉడ్డియానమును నాళము లేసిన, వెనుక మూల బంధమును చేసిన సులువుగా వుండును. [ఉడ్డియాన, మూలబంధ ములను ముందు చెప్పబోవు చున్నాను.

భస్త్రి కర్మవలన మలాశయము శుద్ధియగును. మరియు వాత. పిత్త దోషములు, ప్లీహా, గుల్మ వ్యాధులు నివారించబడును.]

నేతి కర్మ :-

మూరెడు పొడవు కొంచెము లావైన నూలుదారమును తీసుకొని వేడినీటియందు శుభ్రపరచి ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసి మరియొక ముక్కు రంధ్రములో దారమును ప్రవేశపెట్టి పైకి శ్వాసను గట్టిగా పీల్చవలయును. ఇట్లు 4సార్లు చేయ

ఇట్లు నాసికాగ్రమున చేయుటవలన మానసిక శక్తులు వృద్ధి యగును. కూర్మ వాయువు జయింపబడును. తంద్రిత నిద్రమత్తు) తొలగిపోవును. నేత్ర వ్యాధులు తొలగి దృష్టి బాగుగా వుండును. దృష్టిని నాసికాగ్రమున నేకాక శరీరము నందలి చక్రములలో ఏదో ఒక దానిపై కేంద్రీకరించవచ్చును ఇది ప్రతీ దినము చేయవచ్చును.

నౌళి కర్మ :-

నిలబడి ముందుకు వంగి ఉడ్డియానము అనగా ఉదరమును లోనికి లాగి చేతులను తొడలమీద ఆనించి కడుపును ముందుకు జొనిపిన గొట్టమువలె ఏర్పడును అపుడు కడుపును కుడి ఎడమలకు త్రిప్పవలయును. ఇది కొంచెము కష్టమయినను అభ్యాసము చేత బాగుగా చేయవచ్చును.

నౌళి కర్మ వలన జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి జీర్ణక్రియను క్రమముగా వుండునట్లుచేయును, మలబద్ధమును నివారించును వాత, పిత్త. శ్లేష్మ రోగములు నశించును. నౌళికర్మను పద్మాసనమునగాని, సిద్ధ, వజ్రాసనములలో ఏదో ఒక ఆసనమున కూర్చుండి చేయవచ్చును.

కపాల భాతి :-

స్థిరముగా ఒక ఆసనమున కూర్చొని బలముగాను, పొడవుగాను ముక్కు రెండు రంధ్రముల ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేయుటయే కపాల భాతి. శక్తి వున్నంతవరకు పొడవుగాను బలముగాను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు చేయవలయును.

దీని వలన శ్వాస కోశములు బలమగును. భుజములకు పైగా వున్న అవయవములు అనగా మెడ, చెవులు, కండ్లు, మస్తిష్కము, స్థూల నాడీ మండలము బలమును పుంజు కొనును.

ఈ షట్కర్మల చేత శరీరమును శుభ్రపరచుకొనుచూ సాధన చేసిన యోగము సులభముగా సాధించ వచ్చును.

ప్రాణాయామము అభ్యసించునపుడు అవసరమగు త్రి బంధములను గూర్చి తెలసికొందము. త్రి బంధములనగా మూల బంధము. ఉడ్యాన బంధము జాలంధర బంధము అను నవి. ఈ త్రి బంధములను ప్రాణమునుశరీరములో కుంభించు నపుడు అది వెలికి పోకుండా అపాయములేకుండగను సుఖము గను నిరోధించుటకు ఉపయోగమైనవి. ఈ మూడు బంధ ములతోను వాయువును కుంభించినపుడు ప్రాణము అపాన ముతో సంయోగము పొంది సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటకు ఉపయోగపడును.

జలంధర బంధము :-

గడ్డమును ఉరముయొక్క (రొమ్ము) ఉపరి భాగమున చేర్చి, గట్టిగా అదిమి పట్టుటను జలంధర బంధమని చెప్పబడి నది. ప్రాణాయామము సాధనచేయునపుడు శరీరమందున్న ప్రాణవాయువును అధో భాగమునకు తిరోగమింప చేయును. మరియు కుంభక సమయమున కంఠమునకు పైనున్న శిరోభా గములకు అనగా మెదడునందలి నాడీజాలమునకు ఎంత మాత్రము ఒత్తిడి కలుగకుండనిరోధించును. దీనివలన ప్రాణా యామము చాలా సుఖముగ సాగును.

నాలుకను దంతమూలములందు గట్టిగా అదిమి పట్టిన జిహ్వా బంధమనిరి.

ఉడ్యాన బంధము :-

నాభికి చుట్టును వున్న ఉదరభాగమును, వెన్నునకు అంటునట్లు మీదికిని వెనుకకును లాగి వుంచునది ఉడ్డియాన బంధము. ఉడ్డియాన మనగా పక్షివలె ఎగురుట. గర్భ కోశమున బంధింపబడిన ప్రాణము సుషుమ్నా నాడీమార్గమున ఎగురునట్లు చేయునది. కావున ఉడ్డీయానమనిరి. ప్రాణము సుషుమ్నలో ప్రవేశించి సంచరించుటవలన యోగముయొక్క ఫలము అయిన సమాధిని త్వరిత గతిని పొందవచ్చును. అందుచేత యోగులుదీనిని చాల ముఖ్యమైన దానినిగ పరిగణించిరి.

మూల బంధము :-

క్రిందికి పోవుటయే అపాన వాయువునకు ముఖ్య లక్షణము. బొడ్డు నుండి క్రింద నున్న వాయువును అపాన మందురు..మూలాధారమును (గుదము) గట్టిగాపీడించి సంకుచపరచి పైకి లాగికొనిన, క్రిందకి పోవుచున్నఅపాన వాయువుయొక్క గమనము నిరోధించబడి ఊర్ధ్వగతి చెందును. అపుడు ఊర్ధ్వమందున్న ప్రాణవాయువుతోసంయోగమునుపొందును, ప్రాణ అపాన వాయువుల సంయోగమే యోగమని చెప్పబడినది. ఇట్లు ప్రాణాపానములు సంయోగము పొందినపుడు శరీరములో యోగాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి యోగ నాడీ మండలమున వున్న మలములు శోషక, దాహకక్రియలచేత (అనగా కాల్చివేయుట, ఆర బెట్టుట) శుద్ధిపొందును. సూక్ష్మనాడీ మండ

లము శుద్ధిపొందినయడల స్థూలనాడులు అనబంధము వలన శుద్ధి పొంది దేహము లాగవముగను, తేజోవంతముగను వుండును. శరీరమునవున్న రోగ పదార్థములు నాశన మందును.

కనుక ఈ మూడు బంధములు బాగుగా అభ్యసించుట అలవరచుకొనవలయును.

ముద్రలు

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు త్రిబంధములతో పాటు ముద్రలను కూడ అభ్యసించుట అవసరము. ముద్రలు పది. 1. మహాముద్ర, 2. మహాబంధ, 3. మహావేధ, 4. ఖేచరి, 5. ఉడ్యాన. 6. మూలబంధ, 7. జలాంధరబంధ, 8. విపరీత కరణి ముద్ర, 9. వజ్రోలి, 10. శక్తి చాలన ముద్ర అనునవి పది ముఖ్యముగా చెప్పబడినవి. ఇందులోని జాలంధర బంధ, ఉడ్యాన బంధ, మూల బంధములు త్రి బంధములుగా పైన వివరించబడినవి. మిగిలిన ఏడింటి గూర్చి తెలిసికొనెదము.

1. మహా ముద్ర :-

రెండుకాళ్ళను ముందుకుచాచి కూర్చొనుము. కుడికాలి మడమను యోని ప్రదేశమున హత్తించి పాదమును తొడకు తాకునట్లు వుంచుము. రెండుచేతులు వ్రేళ్ళను ఒకదానియందు మరొకటి గొలుసువేసి రెండుచేతులను పైకెత్తి కుడినాడి చేత శ్వాసనుపిల్చి కుంభించి జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్యాన

బంధములనవేసి రెండుచేతులతోనుఎడమకాలి (మోకాలునువంచకుండ) వ్రేళ్ళనుపట్టుకొనిముఖమునుఎడమమోకాలిని ఆనించి ఎడమ రొమ్మును, ఎడమ ప్రక్కటెముకలను ఎడమ కాలికి ఆనునట్లు కష్టము కల్గువరకువుంచి లేచి రేచించ వలయును. పూరక, కుంభక, రేచకములు 1: 4: 2 నిష్పత్తిలో జరుగ వలయును. మరల రెండవ ప్రక్కకూడ అటులనే చేయుము. దీని వలన ప్రాణాపానములు సంయోగము పొంది నాడీ మండలము శోధింపబడి శుద్ధ మగును. ప్రాణము సుషుమ్న మందు ప్రవేశించును. కనుక ఇది యోగసిద్ధికి దోహదకారి. దీని వలన జీర్ణ కోశమునను, మలాశయమునను వున్న రోగ ములు, క్షయ, మూలవ్యాధి, గుల్మములు, కష్టములు. పంచ మహాక్లేశములు (అవిద్య, అభినవ అస్మిగత, రాగ, ద్వేష ములు) నశించును. మహాసిద్ధులను ప్రసాదించు సామర్థ్యము గలది మహాముద్ర. ఇది చాలా రహస్యమైనదని యోగుల చేత చెప్పబడినది,

2. మహాబంధము :—

కూర్చొని ఎడమకాలి మడమను యోనిస్థానమున చేర్చి ఎడమతొడ మూలమీద కుడిపాదమును ఉంచి రెండు నాసిక రంధ్రములచేత వేగముగను, పొడవుగను, ఘర్షణ శ్వాసః కొన్నింటిని చేసి తరువాతవామనాడితో దీర్ఘముగా వాయువును పూరించి జలంధరబంధముచేసి అనగా గడ్డమును రొమ్ము మూల మందు గట్టిగా హత్తించి మూలబంధముచేసి అనగా గుదమును గట్టిగాపిడించవలయును. (కొందరు రెండు చేతులతోను కుడి మోకాలిని పట్టుకొనవలయునని కొందరు మహర్షులు చెప్పిరి.)

యథావిధి 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలో పూరక, కుంభక, రేచక ములను సలుపవలయును. రెండవవైపు కూడా అటులనే చేయవలయును. మహాసిద్ధులను ప్రసాదింప సమర్థవంతమైనది.

3. మహావేధ :—

మహాబంధముద్ర యందుండి వాయువును పూరించి జలంధర బంధమును ధరించి శరీరమునకు యిరుప్రక్కల యందు భూమిమీద చేతులు ఆనించి శరీరమును కొంచెము పైకిలేపి పిరుదులను భూమిమీద కొట్టవలయును. ఈ విధముగా పిరుదులను నేలపై కొట్టుటను రేచకమునకు ముందునను, కుంభకమునకు వెనుకను చేయవలయును. దీనివలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటకు అనుకూలపడును. ఇది సిద్ధులను ప్రసాధించల సమర్థతగలది.

4. ఖేచరీ ముద్ర :—

ఇడ, పింగళ నాడుల నిరోధమువలన ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు చేరుచున్నది. ఆ విధముగా సుషుమ్నయొక్క ఒక కొననుండి ప్రాణవాయువు చేతనింపి, మరియొక కొనను నాలుకచేత బంధించవలయును. అదియే ఖేచరీముద్రస్వభావము. అందున ప్రాణము లయముకాగా మనస్సులయమగుచున్నది. అందులకొరకు నాలుకను కొండనాలుక అవలనున్న కపాలకుహరమున ప్రవేశపెట్టవలయును. అపుడు దృష్టినిఆజ్ఞా క్రమందునిలిపి వుంచవలయును. అటులచేసిన దానిని ఖేచరీ ముద్రఅందురు. నాలుక కపాలకుహరమున ప్రవేశింపవలెనన్న

అంత తేలికపనికాదు. నాలుకక్రిందనున్న నరముల పట్టు సడల వలయును. మరియు నాలుక పొడవుగా సాగగల శక్తి పొందవలయును. దానికొరకు కొంత దోహదక్రియ చేయ వలయును. నాలుకను ఆవుపాలు పిండునపుడు చనుకట్టును పట్టుకొనునట్లుగా పట్టుకొని ఆ ప్రక్కకు, ఈ ప్రక్కకు, ముందునకు లాగుచు సాగదీయవలయును. మరియు వాడి యగు కత్తిని తీసుకొని నాలుకక్రింద దౌడను కలియు స్థాన మున ఒక వెంట్రుకవాసి ఛేదించ వలయును. ఆ చేదించబడిన ప్రదేశమున వ్రణము కాకుండుటకుగాను కరక్కాయపొడితో సైంధవలవణ చూర్ణమును చేర్చి అంటించవలయును. అటుల ప్రతివారము దినములకు ఒక పర్యాయము చేయవలయును. అట్లు ఆరునెలలు చేసిన జిహ్వను బంధించిన నరములు పట్లు విడిచి నాలుకను కపాల కుహరమును చేరు సామర్థ్యమును కల్గించుచున్నది. కపాల కుహరమందు ఇడ, పింగళ సుషుమ్న అను నాడులు కలియుచోటున "వ్యోమచక్రము"న ప్రవేశ పెట్టి అరక్షణము అనగా 12 నిముషముల కాలము ఉంచ వలయును. ఇట్లు చేయుటవలన సాధకుడు చంద్రస్థానము నుండి స్రవించు అమృతమును ఆస్వాదించి మృత్యువును జయించ గల్గునని ఋషులచేత చెప్పబడినది. దీనినే, ఈ సంద ర్భముననే, గోమాంస భక్షణము, అమృతహారుణి సేవయు మానవుని పవిత్రము చేయునని చెప్పబడినది. ఈ వాక్యము నకు ఆవుమాంసము తిని, కల్లు త్రాగినయెడల మానవుడు పవిత్రమగునని బాహ్యముగ కన్పట్టుచున్నది. గో శబ్దమునకు కొండనాలుకయని అర్థము. గోమాంస భక్షణ అనగా

నాలుకతో కొండనాలుకను తాకుట అమరవారుణి అనగా అమృతము. చంద్రస్థానమునుండి నిత్యము అమృతము స్రవించునని గదా తెలుపబడినది. ఇది కంఠస్థానమున ఉన్నదని తెలిసికొంటిమికదా! కనుక కొండనాలుకను నాలుకతో తాకి కంఠమునను్న అమృతమును అనుభవించమని అర్థము అందుచేత విపరీతార్థములకు ఇచట తావులేదు.

5. విపరీతకరణి ముద్ర :—

సూర్యస్థానము నాభిస్థానమున ఉన్న మణిపూరకచక్రమందు గలదు. అగ్నికి సూర్యుడు స్థానము. చంద్రస్థానము కంఠస్థానమునందుగలదు. అందుండి నిత్యము అమృతము స్రవించును. కాని అట్లు ఉద్భవించిన అమృతము దాని క్రింది భాగములో ఉన్న అగ్నియందుపడి నాశనమందుచున్నది. అమృతము అనుభవించలేని మానవుడు జరత్వమును పొందుచున్నాడు. ఆ స్థితిని నిరోధించుటకు సూర్యచంద్రస్థానములను విపరీతముచేయుట అనగా మీదిది క్రిందుగను, క్రిందది మీదుగనుఉంచుటవలన జరుగునని తెలిసికొని మహర్షులు విపరీతకరణిని సాధనము చేసిరి. ఆసనములలో కొన్ని ఇట్టి విపరీతమును చేయునవి ఉన్నవి. సర్వాంగాసనము, శిరసాసనము ఇట్టివి. నేలమీద వీపు తగులునట్లు పండుకొని రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కలయందు నడుముక్రింద భాగమును చేర్చి తొడలను 45° పైకిఎత్తి ఉంచునది విపరీతకరణిముద్ర. దీనివలన శరీరమున ఉన్న రోగపదార్థములు నశించును. ఆయువృద్ధియగును.

6. వజ్రోలిముద్ర :—

దీనికి సూక్ష్మనాడీ మండలముపైన చాలా ప్రభావము కలదు. భారతీయ (ఆయుర్వేద) వైద్యశాస్త్రముననుసరించి శుక్రము సూక్ష్మమై ఓజస్సుగామారి, ఊర్ధ్వముగా మజనుండి ప్రసరించును. దానినే ఊర్ధ్వరేతస్కమనిరి. ఈ ఓజస్సు శరీరమున వృద్ధియగుకొలది దివ్యమగు తేజస్సు శరీరమంతటవ్యాపించును. ఇందువలనముఖముచుట్టు గుండ్రని తేజస్సు విరజిమ్ముచుండును. అట్లనే శరీరమంతటను కూడా కాంతి విరాజిల్లుచుండును. ఒకవిశేష శక్తిమంతమయిన ఛాయాగ్రహకయంత్రముద్వారా ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు ఈ కాంతి వలయముయొక్క ఛాయను చిత్రపటములయందు తీయగల్గిరి. ఈ విషయమునుయోగులు తమదివ్యశక్తిచేత ఎన్నడో గ్రహించగల్గియుండిరి. ఈ సందర్భమున అలోపతి వైద్యశాస్త్రము ఒప్పుకొనక భేదించుచున్నది. శుక్రము శరీరమున యిమడదని అది అప్రయత్నముగా గాని ప్రయత్నపూర్వకముగా గాని బహిష్కరింప బడవలసినదేయని చెప్పుదురు. కాని యోగశాస్త్రము దీనిని ఒప్పుకొనలేదు. యిపుడిపుడు యోగసిద్ధాంతమే సత్యమగుచున్నది. ఈ శుక్రము అనారోగ్య కారణములచేతను, సంభోగసమయమునను, కలలయందును శరీరమునుండి బయటకు పోవుచుండును. జీవపదార్థముయొక్క నిగ్గు బయటకు పోవుచుండుటవలన శరీరము నిస్తేజమగుచున్నది. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనాశక్తియు సన్నగిల్లుచున్నది. శరీరపాటవముకూడా తగ్గిపోవుచున్నది. కావున శరీరమున ఉత్పత్తి

యను శుక్రమును భద్రపరచుటకు భారతీయ ఋషులచే ప్రసాదించబడినది వజ్రోలి. దీనినే హిందీలో "వతన్ మే రతన్ జతన్‌కరో" అని చెప్పియున్నారు. ఈ శుక్రము యవ్వనమునసే ఎక్కువగా ఉత్పత్తి యగుచుండును. ఆ కాలములో రత్నమువంటిదానిని దుర్వినియోగము కానీయకుండా భద్రపరచుకొనమని దాని యర్థము.

శరీరమందలి సూక్ష్మ నాడీ మండలములో ఇడ, పింగళ యను రెండు నాడులు ముక్కురంధ్రములనుండి వృషణముల వరకు ప్రసరించి యుండును. రెండు వృషణములను డి రెండు వాహికలు లింగమందు చేరును. ఇవియే సీవనీ నాడులు లేక శుక్రవాహికలు. ఉద్రేకము కల్గుటచేత బహిష్కరింపబడుటకు సిద్ధముగానున్న శుక్రము వాని చుట్టునున్న కండరములను బిగియపట్టుటవలన బహిష్కృతముకాక తిరోగమించును వజ్రోలిముద్ర సాధనాపాటనము చేత శుక్రము బహిర్గతము కానీయకుండుటయు లింగముచేత దాని బయటనున్న చిక్కని ద్రవములను లోనికి ఆకర్షించుకొనుటయు చేయవచ్చును.

వజ్రోలి సాధనక్రమము :—

ప్రాతఃకాలమున మలమూత్రములను విసర్జించిన తరువాత ఇరువది నాలుగు అంగుళముల పొడవుగల రబ్బరు లేక ప్లాస్టిక్‌నాళమును తీసుకొని (ఇవిలేని కాలములో లోహపు గొట్టమును వాడండి) దానిని వేడినీళ్ళయందు కొంచెముసేపు ఉంచి శుభ్రపరచి లింగద్వారమునుండి లింగమున ప్రవేశ పెట్టుము. మొదటి దినమున ఒక అంగుళము రెండవ దినమున రెండు అంగుళములు నిట్లు క్రమ క్రమముగా పది దిన

ములలో పది అంగుళములు పొడవున ప్రవేశపెట్టవలయును. ఆ నాళము ముఖమున గ్లిసరిన్‌గాని నేతినిగాని లేదా నూనెలను గాని పూసినట్లయితే సులభముగ నాళము లింగమున ప్రవేశించును. మొరటుగా ప్రయత్నము చేయరాదు. మొరటుగా ప్రయత్నించుటవలన రక్తము వచ్చుటకు అవకాశము కలదు. నాళము 10 అంగుళముల పొడవున ప్రవేశించిన తరువాత శరీరమందలి వాయువును పూర్తిగా రేచించ (బయటకు విడువ) వలయును. రబ్బరుగొట్టము రెండవ చివరను ఒక గళ్ళాను అమర్చవలయును. ఆ గళ్ళాలో నీరుపోసి నోటితో ఊదినయెడల నీరుమూత్రాశయమున ప్రవేశించును. మూత్రకోశము నిండువరకు ఈ విధముగ నీరుపోసి ఊదుము. ఈ నీరు శుభ్రముగా మరిగించి గోరువెచ్చగా చల్లార్చినదై ఉండవలయును. తరువాత పొత్తికడుపును సంకోచించిన యెడల ఆ నీరంతయు బయటకు వచ్చును. నెమ్మదిగా గాక చాలా వేగముతో గళ్ళామీద ఒక అంగుళముపైన వచ్చునట్లు వత్తిడిచేసి పొత్తికడుపునందలి కండరములని బిగియపెట్టవలయును. దీనివలన మూత్రనాళము దానిని ఆవరించిన కండరములు బలమగును. ఇట్లు ఇరువది దినములు చేసిన తరువాత వరుసగా గాలిని, నీటిని, నూనెను, ద్రవస్థితిలోనున్న నేతిని తేనెను. తరువాత పాదరసమును మూత్రాశయములోనికి లాగుట చేయవలయును. మూత్రాశయమున ద్రవమును ప్రవేశపెట్టిన తరువాత లింగమునందు జొనిపిన నాళమును ఈ వలకు తీసివేయుము. ఆ తర్వాత కొంచెము సేపు ద్రవమును మూత్రాశయమునందుంచి బయటకు విడువ

వలెను. వజ్రోలిముద్ర సాధనకు ఉద్యానమును చక్కగా నేర్చుకొనవలయును. కొన్ని దినములిట్లు నోటితో నీటిని లోనికి ఊదిన తరువాత గళ్ళా అవసరము లేకుండ బయట నున్న నాళము (గొట్టము) కొనను గోరువెచ్చని నీటిలో ఉంచి ఉద్యానము చేసినట్లయిన నీరు లోపలికి ప్రవేశించును. అట్లు నీటిని లోపలికి లాగెడు శక్తిని వృద్ధిచేసుకొనవలయును ప్రారంభములో నీటిలో వున్న పాత్రను లింగమున్న ఎత్తు కన్నా ఎక్కువ ఎత్తులో ఉంచి ఉద్యానము చేసిన తేలికగా నీరు లోపలకు ప్రవేశించును. ఆ ఎత్తును నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గించి లింగమున్న స్థానముకన్నా తక్కువ ఎత్తులో ఉంచి నీటిని పైకి లాగునట్టి శక్తిని పొందవలెను. ఇది ఉద్యానము యొక్క శక్తి ఆధారపడియుండును. ఉద్యానములు చేయు విధమును ప్రతిబంధములను గూర్చి చెప్పినపుడు వివరించబడి నది. నీటితో అభ్యసించిన వెనుక నూనె, తేనెలతో సాధనము చేయవలయును. దీనివలన రేతస్సు బహిర్గతము కానేరదు. ఇంద్రియము శరీరమున నీరు ఆవిరియై సూక్ష్మరూపము ధరించిన రీతి ఓజస్సుగా మారును. అపుడు యోగి ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును. అతిశయించిన వజ్రోలి సామర్థ్యమువలన పతనమయిన రేతస్సును సయితము పైకి తీసుకొనగల్గును. ఈ వజ్రోలి పురుషులే కాక స్త్రీలుకూడా చేయవచ్చును. దీనిని స్త్రీ వజ్రోలి అనిరి. దీనివలన అనగా వజ్రోలివలన యోగులు అవివాహితులు కాదనియు యోగులు వివాహితులై పత్నులతో సంసారము చేయుచుండినట్లు తెలియుచున్నది.

పతంజలి మహర్షితన యోగసూత్రములయందుకుండలిని

రించి ప్రస్తావించలేదు. కాని హఠయోగ ప్రదీపికకుండ లోపనిషత్తువంటి గ్రంథములయందు దీనినిగురించి ప్రత్యేకముగా విపులీకరించబడినది. కుండలిని అనునది శక్తియొక్క రూపము. ఇది సర్పాకృతిని పొంది చుట్టలుగా చుట్టుకొని నాభియందుగల కందస్థానమున ఉన్నది. ఈ కందస్థానము నుండియే సూక్ష్మ నాడీమండలము ప్రసరించుచున్నది. ఇది నాభికిని లింగస్థానమునకు మధ్యగా ఉన్నది. ఇచటనున్న శక్తి చుట్టలుగా చుట్టుకొని ఉన్నందున కుండలినియని పిలువబడెను. ఆ కుండలిని మూలాధారమున ఉన్న సుషుమ్నా నాడి యొక్క ఒక చివరయందు ముఖము ఉంచి నిద్రించుచుండును. యోగులు తమ సూక్ష్మ నాడీమండలమును ప్రాణాయామము ద్వారా ఎట్టి అడ్డంకులు లేకుండా శుద్ధిచేసుకొని యోగాగ్ని రగుల్కొల్పి నిద్రలోనున్న కుండలిని నిద్రనుండిలేపి శుద్ధిగా ఉన్న సుషుమ్నగుండా షట్చక్రములను, గ్రంథిత్రయమును ఛేదించుకొని సహస్రారమున ఉన్న పరమశివుని పొందునని శ్రీశంకర భగవత్పాదులు తెలిపియున్నారు. పిండాండమున నున్న ఈ మహాశక్తియే బ్రహ్మాండమున ఎన్నోవిధములగు రూపమును ధరించి సృష్టికి తోడ్పడుచున్నది. విద్యుచ్ఛక్తి అయస్కాంతశక్తి పీడనశక్తి, అణుశక్తి ఇత్యాదిరూపములు ఎన్నో తెలుపుటకు లెక్కకుమీరి ఉన్నవి. పిండాండమున నిద్రలో ఉన్న ఆ కుండలిని మేల్కొల్పుటకు కొన్ని ఉపాయములను మన మహర్షులు చెప్పియున్నారు. అందున 1. సరస్వతీ చాలనము 2. ప్రాణాయామమను రెండు సాధనములను పూనికతో అభ్యసింపవలయునని చెప్పిరి.

1. సరస్వతీ చాలనము :—

సూక్ష్మ నాడీమండల కేంద్రమగు కందస్థానమునుండి 72,000 డెబ్బదిరెండువేల యోగనాడులు శరీరమంతటను ప్రసరించియున్నవి. ఆ కందమున స్థానముగా చేసికొని సుషుమ్నా మార్గమున తలనిడి నిద్రావస్థలోనున్న శక్తిని మేల్కొలుపుటకు సరస్వతీ నాడిని చలింపచేయవలయును ఈ సరస్వతీ నాడినే అరుంధతీయని కూడా పిలువబడును.

చేతుల నాలుగువ్రేళ్ళను, ఒక ప్రక్కను, బొటనవ్రేలిని మరియొక ప్రక్కను ఉంచుకొని, రెండుప్రక్కలయందు రెండు చేతులు ఉంచి నడుమును గట్టిగా అదిమిపట్టి, కుడిప్రక్కనుండి ఎడమప్రక్కకు నడుమును తోమునట్లుగా చేతులతో తోమ వలయును, అట్లు చేయుటవలన సరస్వతీనాడి ధ్వనితోకూడి చలించి కుండలిని మేల్కొల్పును. మేల్కొనిన కుండలిని ఊర్ధ్వముగా పయనింప ప్రారంభించును. ప్రతిపర్యాయము ప్రాణాయామము చేయు గడంగుటకు ముందుగా చేయవల యును. ప్రాణాయామానంతరము చేయుటవలన ఫలిత ముండదు.

సరస్వతీ చాలనముకొరకు కుండల్లోపనిషత్తునందు మరియొక విధము చెప్పబడినది. సాధకుడు దృఢముగా పద్మాసనమున కూర్చుండి, మొదట కుడినాడిచేత 12 అంగు ళముల పొడవుగల వాయువును లోనికి పీల్చి, తర్వాత మరి యుంకను నాలుగు అంగుళముల ప్రాణవాయువును లోనికి ప్రసరింపచేసి, కుండలినిని ఊర్ధ్వముఖముగా ఆకర్షించవలెను. అటుల కొంతసేపు కుడినాడిచేతను, కొంతసేపు ఎడమనాడి

చేతను అరగంటసేపు సాధనము చేయవలయును. దీనివలన కుండలిని సుషుమ్నా మార్గమును పొందును. ఏ యోగిచేత కుండలినిశక్తి చక్కగా సాధనము చేయబడుచున్నదో ఆ యోగికి అణిమాది అష్టసిద్ధులు కరతలామలకము. బ్రహ్మచర్యము పాటించి యింద్రియములను వశపరచుకొని పథ్యముతోకూడిన ఆహారమును భుజించుచు కుండలిని మేల్కొలుపు ప్రయత్నము చేయు సాధకునికి నలుబది దినములలో ప్రాణాయామసిద్ధి కల్గును. శక్తి చాలనముకొరకు మరియొక పద్ధతికూడా చెప్పబడినది. సిద్ధాసనమున కూర్చొని తన రెండు పాదములను పట్టుకొని పైకెత్తి కందస్థానమును గట్టిగా తాడించవలయును. మరియు నాభిస్థానమును ఉడ్యాణము చేయవలయును అనగా పైకి లాగవలయును. అందువలన శక్తి చలించుచున్నది. శక్తి చాలనముచేయుటకు తాడనక్రియ యని మరియొక విధానమునుకూడా చెప్పియున్నారు. సిద్ధాసనమున కూర్చొని విధిపూర్వకముగా వాయువును పూరించి పూరించిన కాలమునకు నాలుగురెట్లు సమయము కుంభించి కుంభకాంతమందు సిద్ధాసనములో పైనున్న కాలి మడమను పట్టుకొని, మడమతో నాభికిక్రిందుగా, లింగస్థానమునకుపైగా నెమ్మదిగా తాడించవలయును. దీనినే తాడనక్రియ అందురు. తరువాత పూరించుకాలమునకు రెండింతల కాలములో నెమ్మదిగా రేచించవలయును.

శక్తిచాలనము చేయునపుడు పరీధానయుక్తి, పరిచాలక్రియ అనునదియు సాధనచేయవలయును. ఈ సాధనము చేయుటవలన కుండలిని మేల్కొని సుషుమ్నా మార్గమును

పొందును. కుండలిని సుషుమ్నను పొందుటకు మరికొన్ని యుక్తులు చెప్పబడినవి.

పరిధానయుక్తి, పరిచాలనక్రియ చేయుపద్ధతి :-

సిద్ధాసనమున కూర్చొని రెండు నాసికారంధ్రముల చేతను కపాలభాతి చేయువిధముగా శ్వాసనిశ్వాసలు జరిపి నిండుగా పూరించి కుంభించిన తరువాత నాభికి యిరుప్రక్కల యందును రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్ళను ఉంచి మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్ళతోను గట్టిగా కడుపును లోనికి నొక్కవల యును. అప్పుడు గడ్డమును రొమ్మునకు హత్తునట్లు ముందుకు వెనుకకు వంచవలయును. ఇట్లు 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలో పూరక, కుంభక రేచకములు కలుపవలయును. కుంభకములో ఉన్నపుడు మూలబంధము జలాంధర బంధములను చేయవల యును. రేచించునపుడు ఉడ్యానబంధము చేయవలయును.

శాంభవీముద్ర :-

మనస్సుయు, ప్రాణము ఒకదానికొకటి మనుగడచేయ లేవు. మనను లయమందిన ప్రాణము లయమగును. ప్రాణము లయమయినపుడు మనసు లయమగును. పరబ్రహ్మయందు మనస్సును నియమించి, బాహ్య ప్రపంచమును చూచునట్లు కన్పడినను, బాహ్యవిషయములను గ్రహించని స్థితిలో అనగా ఇంద్రియమును నిరోధించినయడల, దానిని శాంభవీముద్ర యందురు. ఈ విధముగా శాంభవీముద్రయందు మనస్సు లయమందుచున్నది. ఈ ముద్రలో మనసుకు అనాహత చక్రము (హృదయము) నందు మనస్సును నియమించవల యును. అపుడు ప్రాణముహృదయమున లయమగును. సాధ

కుడు సమాధిస్థితికిచేరువగా చేరుకొనును. కేవలము మనస్సును దీనియందు నియమించకుండ నిర్లిప్తముచేయుట దుస్సాధ్యము. మనసుకళ్ళెములేని గుఱ్ఱముల వంటిది. అందువలన ప్రాణాయామము అభ్యసించి కేవల కుంభకము అలవరచుకొనవలయును. ఈ విషయమును గ్రహించక సాధనచేసిన కేవలము ప్రయాస మాత్రము మిగులును.

షణ్ముఖిముద్ర :—

సుఖముగా వెన్నును, మెడను శిరస్సునుతిన్నగాఉంచి శ్వాసను బాగుగా పూరించి రెండుచేతుల బొటనవ్రేళ్ళతో రెండుచెవుల రంధ్రములను, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతోను మూయబడిన కండ్లపై ఉంచి రెండు చేతులనడిమి వ్రేళ్ళతోను రెండు నాసికారంధ్రములను మూసి ఉంగరపువ్రేళ్ళను పై పెదవి మీదను, చిటికెనవ్రేళ్ళను క్రిందిపెదవి అంతను ఉంచి రెండు వ్రేళ్ళతోను రెండు పెదవులను అదిమిపెట్టి నిశ్చలముగా కూర్చున్న ఎడల శరీరములో ఒకవిధమైన నాదము వినబడును. దానినే అనాహతచక్రము (హృదయము) నుండి వచ్చు శబ్ధముగాగుర్తించిరి. అది మొదట ఓంకారముగా తెలియబడి ప్రాణాయామము వలన, నాడీశుద్ధి జరుగు సమయమున దశవిధములగు నాదములుగ వినబడును. కొంత అభ్యాసము జరిపినపిమ్మట అట్టి నాదమును చెవులు మిగిలిన రంధ్రములు మూయకయే వినబడును. ఇట్టినాదమునందు మనస్సులగ్నము చేసినయెడల మనసులయమగును. నాదమును మనసును లయపరచుటయే లయయోగమని చెప్పబడెను.

21)

అశ్వనీముద్ర యని మరియొక ముద్రను కూడ తెలిసికొనవలయును. గుద్రము మలవిసర్జనానంతరము గుదమును ఒత్తుచు పీడించును. అట్లు చేయుటవలన సాధకుని అపాన వాయువు పీడింపబడుటవలన పైకిపోయి ప్రాణవాయువుతో సంయోగము పొందును. అందువలన బిందువు ఊర్ధ్వముఖముగా పయనించును. యోగి ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

ఉన్మనీముద్ర :-

స్థిరమైన మనసుకలవాడై సాధకుడు అరమోడ్పు కన్నులతో నాసికాగ్రమున దృష్టివుంచి మనసును నిరోధించి అనగా ప్రాణవాయువు యొక్క గమనమును నిలిపి యింద్రిదిములను నిరోధించి స్వ స్వరూపమందు తా యేంద్రియ మనసును నియమించిన వాడే ఉన్మనీముద్ర యందున్న యోగి ఈ ఉన్మనీముద్ర సాధకునికి ఉత్తమస్థితిని కల్పించి సమాధి స్థితికి చేరువ చేయుచున్నది.

ప్రాణాయామము

ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు తెలిసికొనిన పిదప మనస్సును లయము చేయుటకు సాధనమయిన ప్రాణాయామము గురించి తెలిసికొన వలయును. ప్రాణమును నిరోధించుటయే ప్రాణాయామము. ఈ విశ్వమున సర్వమును ఉత్పత్తినందుట, వృద్ధిచెందుట, లయమగుటయు ప్రాణశక్తి వలననే జరుగుచున్నది. అందువలన ఈ జగత్తున జరుగు

సర్వ కార్యములు, ప్రాణమనెడు సూక్ష్మరూపమునకు స్థూల రూపములు. అనగా మానసిక శక్తులు, భౌతికశక్తులు, రసాయినిక శక్తులు వాని వాని స్థూలరూపమునుండి సూక్ష్మరూపములో నున్నపుడు ప్రాణమనబడును. ఇట్టి ప్రాణశక్తి మానవ శరీరమున శ్వాసను కల్గించుచున్నదేకాని శ్వాస మాత్రము ప్రాణముకాదు. ఊపిరితిత్తులు ప్రాణశక్తివలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుచున్నది. అట్టి శ్వాసక్రియకు కారణరూపమగు శక్తియే ప్రాణము. ప్రాణమువలన శ్వాస, శ్వాసవలన మనస్సు చలించుచున్నవి. కనుక ప్రాణము చలించని యడల శ్వాసయు మనస్సు ఈ రెండునూ స్థంభిచును. కనుక మనస్సును నియమించుటకు ప్రాణనిరోధము అనగా ప్రాణాయామము అవసరము. శాస్త్రీయమగు పద్ధతిః ప్రాణాయామము అభ్యసించుట కర్తవ్యము.

అనగా మన శరీరమును సూక్ష్మరూపముగా గ్రహించినయడల కారణరూపము ప్రాణమయి ఉండగా స్థూలరూపములో కార్యరూపమందినది. శ్వాసక్రియ, అవ్యక్తమగు సూక్ష్మము, స్థూలముగా వ్యక్తమగును. అవ్యక్తమగు కారణరూపముననున్న ప్రాణము స్థూలరూపమున శ్వాసగా వ్యక్తమగుచున్నది. ప్రాణమునకును శ్వాసకును ఇట్టి సంబంధముండుటవలన శ్వాసను నిరోధించినయడల ప్రాణ నిరోధము కల్గుచున్నది. శరీరమున ఉన్న మనస్సు ప్రాణశక్తివలన చలించుటచేత ప్రాణశక్తిని నిరోధించి వశము చేసికొనుట వలన మనసు నిరోధించబడి వశమగును. కనుక శ్వాసకార్యమును నిరోధించినయడల మనసు నిరోధించబడి వశమగును.

సృష్టిలో ఉన్న సర్వశక్తులు వాయుశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి, అయస్కాంతశక్తి,అణుశక్తి అన్నియు ప్రాణశక్తియొక్క రూపాంతరము లగుటవలన ప్రాణశక్తిని వశముచేసుకొనుటవలన ప్రకృతియందలి సర్వశక్తులు వశమగుచున్నవి. ప్రపంచమున భౌతిక, రసాయనిక పద్ధతులవలన ఆవిరిశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి, కాంతిశక్తి, ఉష్ణశక్తి, అణుశక్తి, వాయుశక్తి, జలశక్తి మొదలగు శక్తులను వశము చేసికొనుట కూడ ఒక విధమయిన ప్రాణాయామమని చెప్పవచ్చును. శరీరమున ప్రాణమును వశపరచుకొనుటవలన మనస్సు వశమగుచున్నది. మనసు యొక్క వ్యాపారము సంకల్ప వికల్పములు; సామాన్య మానవుని శరీరమున మనస్సు పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందినపుడు సుషుప్తి అనగా గాఢ నిద్రలోనున్నట్లు గ్రహించవలయును. శరీరము డస్సి విశ్రాంతినికోరి నిదురించుటకు ప్రయత్నించగా మనోవ్యాపారములైన సంకల్ప వికల్పములు ఇంకను కొనసాగుచుండుటవలన స్వప్నములు కలుగుచున్నవి.ఇది స్వప్నావస్థ. మనస్సుకూడ సంపూర్ణ విశ్రాంతి పొందినపుడు సుషుప్తియనబడును. శరీరములోని ఇంద్రియములన్నియు ప్రాణము శ్వాసకూడ ఉన్నప్పటికి మనస్సు విశ్రాంతి పొందినందున నిద్రకల్గి శరీరముచేత ఈ ప్రపంచమును అనుభవింపచేయు లేదు.

సాధారణముగా ఉన్న సూర్యరస్మిని గాజు కటకము సహాయమున కేంద్రీకరింపగల్గినయడల ఎక్కువ వెలుతురు, వేడియు కలుగునని భౌతికశాస్త్రమున తెలిసికొంటిమికదా అటులనే మనస్సును కేంద్రీకరింపచేసినయడల అమితమైన శక్తి

వంతమగును. అతుల శక్తివంతమగు మనసుచేత బలహీన మగు మనస్సులను (అనగా కేంద్రీకరింపలేని మనస్సును) జయించి శాసింపవచ్చును. ఒకడు నిద్రలోనున్నపుడు వానికి మెలుకువ రాకుండా నెమ్మదిగా వానికన్నులు తెరచి ఒక వస్తువును కంటిముందు ఉంచుము. వానికి నిద్రలో మనసు విశ్రాంతికిపోయి స్తబ్ధముగా ఉన్నందున ఆ వస్తువును ఆ శరీరము చూడజాలక పోవుచున్నది. అతనికి మెలకువ వచ్చునట్లు చేసినపుడు అనగా మనస్సును ప్రసరింపచేయునపుడు అతడు ఆ వస్తువును చూడగల్గుచున్నాడు. ఇంద్రియములు మనస్సుచేతనే శక్తిని పొందుచున్నది. కేంద్రీకృతము చేసికొనశక్తిని సంపాదించుకొన్న మనస్సు మరియొక మనస్సును వశీకరణము చేసుకొని తన చెప్పు చేతలలో త్రిప్పుకొనగలడు. సమ్మోహన మనెడి (హిప్నాటిజము) విద్య మనోశక్తి చేత ఎదుటవానికి నిద్ర కలిగించగల్గుచున్నాడు అతుల సమ్మోహనము చేత ఎదుట నున్నవస్తువులను గ్రహించలేకుండునట్లు చేయవచ్చును. అట్లు చేయుటను అదృశ్యకరణి అందురు. ఇది కేంద్రీకరించి శక్తివంతమయిన తన మనస్సుతో బలహీనమయిన మనస్సును శాసించి భ్రాంతి కల్గించుటయన్నమాట. ఏకాగ్రతతో ఒక వస్తువునందు మనస్సును లయము చేయుటను సంయమనము చేయుట అందురు. చిత్తమును ఆయా వస్తువులపై ఏకాగ్రతతో లయము చేయుట వలన ఆయా వస్తువుల స్వభావములను పొందవచ్చును. మానవుని సంకల్ప శక్తికి పరిమితిలేదు. చిత్తైకాగ్రత వలన అట్టి శక్తిని పొంద వచ్చును. తన మనస్సును ఏనుగు యొక్క బలముపై సంయ

మనము చేసిన ఏనుగంత బలమును పొందవచ్చును. తేలిక యగు వస్తువులపై సంయమనము చేసిన ఆ విధముగా తన బరువును కోల్పోయి తేలిక యగును. దూది వంటి వస్తువులపై సంయమనము చేసిన గాలిలో తేల వచ్చును. సూక్ష్మమగు వస్తువులపై సంయమనము చేసిన సూక్ష్మమయిన శరీరమును పొందవచ్చును. శ్రీ మద్రామాయణమున వాల్మీకి మహర్షి ఆంజనేయస్వామి యొక్క యోగ శక్తులను సముద్ర లంఘన సమయమున లంకా ప్రవేశ కాలమునను, లంకను కాల్చి రావణుని ఎదుటకు వచ్చినపుడు మరి కొన్ని ఇతర సన్నివేశముల యందు వర్ణించిన విశేషములన్నియు యోగ శాస్త్రము నందు తెల్పిన సంయమనము వలన కల్గు అణిమాదిసిద్ధులే. అట్లు మనస్సును కేంద్రీకరింప చేయుటకు నిర్ణయించుకొన్న వస్తువుపై లయము చేయగల్గుటకు ప్రాణాయామము అభ్యసించి అందు ఉత్తీర్ణత పొందవలయును. ఈ ప్రాణాయామము వలన హృదయ స్థానముననున్న ప్రాణవాయువు మూలాధారమున వున్న అపాన వాయువుతో సంయోగపరచిన యడల కల్గు యోగాగ్ని చేత శరీరమందలి అనగా సూక్ష్మస్థూల నాడీ మండలము నందలి మలము లన్నియు శోషించి, దహింపబడి నాడీ మార్గము పరిశుద్ధమై ప్రతిబంధరహితమగును. సుషుమ్నా నాడీ ముఖమున కుండలిని యను శక్తి స్వరూపిణి నిద్రా స్థలో సర్పాకృతిని చుట్టలు చుట్టలుగా చుట్టుకొనియున్నదని చెప్పబడినది. ఆ కుండలినీ శక్తి ప్రాణాయా మాభ్యాసము వలన కల్గు ఉష్ణము వలన మేల్కాంచి ప్రతి బంధకములు లేక పరిశుద్ధమైన సషుమ్న నాడీ మార్గమున ప్రవేశించి అందలి

చక్రములను గ్రంధులను ఛేధించుకొని సహస్రారమును చేరు చున్నది. ఇట్టి స్థితిని పొందుటయే యోగము యొక్క పరమా వధి. కుండలిని ఇట్లు ఊర్ధ్వగామియగునపుడు అణిమాది మహిమ, గరిమ, లఘిమ అష్టసిద్ధులు కల్గుచున్నవి. షట్చ క్రములను అధిగమించి సహస్రారమున వున్న పరమ శివుని, శక్తి స్వరూపిణియగు కుండలిని చేరునపుడు యోగి నిర్వి కల్ప సమాధిని పొందును. ఇదియే యోగమునకు పరమ లక్ష్యము. యోగి అతీంద్రీయ జ్ఞానమును పొంది తన కన్నా పూర్వము యోగ సిద్ధినందిన యోగులను, దివ్య పురుషులను, దేవతలను సందర్శించు శక్తి కలవాడగును. సృష్టిమర్మము లన్నియు కరతలామలకములగును. తనను పరమాత్మతో సారూప్యమును పొంద చేసుకొనును.

ప్రాణాయామము వలన నాడీశోధనము జరుగుచున్నది నాడీ శుద్ధి జరిగి యోగాగ్నిచే మేల్కొంచిన కుండలిని నిలు వుగ సాగి బ్రహ్మనాడి ద్వారా సహస్రారమున చేరును. కుంభక సహిత ప్రాణాయమములు చేయుచు కుంభక పూర కములు లేని కేవల కుంభకము అలవరచుకొనువరకు కుంభక ప్రాణాయామమును అభ్యసించి అటుపైన సాధారణ ప్రాణా యామము ఆపి చేయవచ్చును. కుంభక, పూరక, రేచకములు లేని స్థితియందు శరీరమున వాయువు చలించని కారణమున మనస్సు నిశ్చలత పొందనగును. "చలేచిత్త చలేవాతం" అను సూత్రముయొక్క విపర్యయము ప్రకారము మనస్సుస్థిర మగుచున్నది. మనస్సును దీపముతోను నీటి మీద నావతోను పోల్చబడినది. ఇది వాయువు వలన సంచలనము పొందును

వాయువు లేని అనగా చలించనిచోట నివి నిశ్చలముగా నుండును. మరియు అపుడు కుండలినీ శక్తి ప్రేరేపింపబడును సాధకుడు అనిర్వచినీ యానందము నంది యోగసిద్ధిని పొందును. ప్రాణాయామము అభ్యసించిన యడల సదా చంచల స్వభావము గల్గి సంకల్ప వికల్పములే పనిగా గల మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనవలయునన్న మనస్సు చలించుటకు కారణమగు ప్రాణమును స్వాధీన పరచుకొనవలయును. సూక్ష్మరూపమున వున్న ప్రాణము శరీరమున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములుగా శరీరమున కనబడుచుండుట వలన శ్వాసను వశపరచుకొనిన మనస్సు వశమగును. అందుకొరకు ప్రాణాయామము నభ్యసించవలయును. శ్వాసను వశ పరచుటకొరకు పూరక, కుంభక, రేచకములను క్రమబద్ధము చేసిరి. పూరక మనగా శ్వాసకోశముల యందు వాయువును పూరించుట. కుంభక మనగా వాయువును ధరించుట, రేచకమనగా వాయువును విడిచిపెట్టుట, పూరకము 15 సెకనుల కాలము చేసిన దానికి (ఆ కాలమునకు) నాలుగింతల కాలము అనగా 60 సెకనుల కాలము కుంభించి పూరించినకాలమునకు రెండింతల కాలము అనగా 30 సెకనుల కాలమున రేచించ వలయునను నియమము నేర్పరచిరి. పూరక, కుంభక, రేచకములతో కూడిన శ్వాసక్రియను "సహిత కుంభక"ములనిరి పూరక, కుంభక, రేచకములు లేని స్థితిని "కేవల కుంభకమ"ని చెప్పబడినది. కేవల కుంభక మందు శరీరమున వాయువు కొంచెము వుండును. కేవల కుంభకానంతరము అట్టి శ్వాసను రేచింపనూ వచ్చును లేదా శ్వాసను పూరింపనూ వచ్చును. సహిత

కు భకములను బాగుగా అభ్యసించిన పిదప కేవల కుంభకము ప్రాప్తించును. ప్రాణాయామము కేవల కుంభకము సిద్ధించు నంత వరకు సాధన చేయవలయును.

సహిత కుంభకములు ఎనిమిది. అవి 1] సూర్యభేధ, 2] ఉజ్జాయి, 3] సీత్కారి, 4] శీతలి, 5] భస్త్రిక, 6] భ్రామరి, 7] మూర్ఛ, 8 ప్లావిని, అని ఎనిమిది విధములు. ప్రాణాయామమునకు ఉపక్రమించుటకు ముందుగా సుఖముగను, భద్రముగనుండు స్థలము నేర్పాటు చేసుకొని, అనగా మిక్కిలి ఎత్తుగాగాని, మిక్కిలి పల్లముగా కాని లేని ఒక ప్రదేశమున ఎక్కువ గాలి, ఎక్కువ వెలుతురు లేని స్థల మందు, దర్భతో చేసిన చిన్న చాపను పరచి, దానిపై లేడి లేక జింక లేక పులి లేక చిరుతపులి చర్మములలో నేదైన లభించినట్లయిన దానిని పరచి (లేని యడల అవసరములేదు) దానిపై ఒక మెత్తని వస్త్రమునుపరచి ఎక్కువ వెలుతురు లేని ఒక గదిలో సుగంధ ద్రవ్యముల నుంచి ప్రశాంతమైన మనసుతో అలవాటు పడిన యోగ్యమైన ఒక స్థిరాసనమున అనగా పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక, సుఖాసనములలో నేదైన ఒక దానియందు కూర్చుండి ప్రాణాయామమును చేయుటకు సిద్ధపడవలయును. భగవద్గీతయందః ధ్యానయోగము ఆరవ అధ్యాయమున 11 వ శ్లోకమున నిట్లు చెప్పబడినది.

శ్లో శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసన మాత్మనః
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజినకు శోత్తరమ్.
తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మ విశుద్ధయే.

22)

ఆసీనుడైన పిదప

సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలంస్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వందిశశ్చానవ లోకయన్
ప్రశాంతాత్మా విగత భీర్బ్రహ్మచారి వ్రతేస్థితః
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః

అర్థము :-

శుచియైన స్థానమున స్థిరమైన మనస్సుతో మిక్కిలి ఎత్తు, మిక్కిలి పల్లము లేకుండునట్లుగా చేసుకొని ధర్భ, చర్మము వస్త్రములను పరచుకొని మనస్సుని ఏకాగ్రపరచుకొని అందాసీనుడై వెన్ను, కంఠము శిరస్సు తిన్నగా వుంచి నాసికాగ్రమున దృష్టినిల్పి దిక్కులు చూడక భయము లేని ప్రశాంత మనస్కుడై వుండవలయును.

నాడీ శోధనము కొరకు ప్రాణయామము చేయుపద్ధతి :-

పద్మాసనమున స్థిరముగా కూర్చొని ఎడమ నాసికా రంధ్రముతో అనగా ఇడా నాడితో వాయువును పూర్తిగా పూరించి మూల బంధ, జలంధరబంధ, ఉడ్యాన బంధములను వేసి పూరించిన కాలమునకు నాల్గు రెట్ల కాలము కుంభించి పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలముతో నెమ్మది నెమ్మదిగా కుడి నాడీ చేత రేచించ వలయును. తిరిగి రేచించిన నాడి చేతనే వాయువును పూరించి పైవిధముగా 1: 4: 2. నిష్పత్తులతో చంద్ర నాడీ చేత రేచించవలయును. ఇట్లు పలు మారులు మూడు మాసములపైన చేయుటవలన శరీరమున సూక్ష్మ, స్థూల నాడులన్నియు శుద్ధిపొంది మలరహితమగును.

ప్రాణాయామమున పూరించిన నాడీ చేత రేచించరాదు. కాని రేచించిన నాడిచేతనే పూరించవలయునని నియమము.

1. సూర్య భేద ప్రాణాయామము :—

ఒక ఆసనమున (సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ) కూర్చొని శిరస్సు, మెడ, వెన్ను తిన్నగావుంచి కూర్చొని 'కుడి' నాసికా ద్వారమున బయటనున్న వాయువును నెమ్మదిగా పూరించి జలాధారబంధము చేసి అనగా గడ్డమును రొమ్మునకు గుచ్చి మూలబంధముచేసి వాయువు పూరించిన కాలమునకు నాలుగింతల కాలముసేపు కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్యాన బంధమును అనగా గర్భకుహరమును వెన్నువైపులాగికొనుట చేసి పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలముసేపు ఎడమ నాసికా రంధ్రమున నెమ్మది నెమ్మదిగా రేచించవలయును. వాయువును రేచించునపుడు అనగా విడుచునపుడు ఎల్లపుడు నెమ్మదిగానే విడువవలయును. తొందరగా విడిచిన యెడల శరీరమున నిస్సత్తువ ఏర్పడును. వాయువును తొందరగా పూరించ వచ్చును గాని తొందరగా రేచింపరాదు.

సూర్య భేదము వలన వివిధములగు వాతరోగములు నశించును. క్రిమిదోషములు తొలగును. ఈ సూర్యభేదను ఇటులనే తిరిగి తిరిగి చేయుచుండవలయును. శరీరమున ఎక్కువ ఉష్ణమును ఉత్పత్తి చేయును కనుక పిత్తాధిక్యత కల వారు చేయరాదు.

ఇటులనే ఎడమ నాసికారంధ్రమున పూరించి కుంభిం కుడి నాసికా రంధ్రము చేత రేచించిన యెడల దానిని చంద్ర భేధమని చెప్పబడినది. ఇది శరీరమున చల్లదనము కలు

చేయును కనుక జలుబు చేసిన వారును శీతాకాలమందు కఫ వాత తత్వములు కలవారును చేయరాదు. వీరు సూర్య బేధనములు చేయవలయును. ఉష్ణాధిక్యత వలన కల్గిన రోగ ములు చంద్ర బేధనము నివారించును.

2 ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము :-

నోటిని మూసుకొని నాసికయొక్క రెండు రంధ్రముల చేత వాయువును పూరించి కొంచెము శ్రమయగువరకు అనగా పూరించిన కాలమునకు నాల్గు రెట్లు సమయము కుంభించి ఎడమ నాడిచేత రేచింపవలయును. దీని వలన శిరోగత రోగ ములు నశించును. కంఠ, గత, కఫ, శ్లేష్మ దోషములు హరిం చును. ధాతువు చక్కబడును. జఠ రాగ్ని వృద్ధియగును ఈ ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము నిలబడినపుడు, నడుచునపుడు కూడ అభ్యసింపదగినది.

3. సీత్కారి ప్రాణాయామము :-

నాలుకను పైకి మడచి నాలుక చివర పైదవడకు తాకునట్లుగావుంచి నోటి ద్వారా వాయువును శబ్దము వచ్చు నట్లుగా గట్టిగా లోనికి పీల్చవలయును పూర్తిగా నిండుగా పూరించి పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్ల కాలముసేపు కుంభించి రెండు నాసికా రంధ్రముల చేతను వాయువును రేచించవలయును. పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలము రేచకము చేయవలయును.

ఇది శరీరమునకు కాంతిని వృద్ధిచేయును. ఆకలిని దాహమును, మగతను, నిద్రను నివారించును. దాహముతో వున్నపుడు చేసిన యెడల దాహం తగ్గిపోవును.

4. సీతలి ప్రాణాయామము :-

పెదవుల వెలుపలికి నాలుకను చాచి గుండ్రముగా పక్షి ముక్కువలెచేసి నాలుకతో (నోటితో) వాయువును పూరించి జలాంధర బంధనమునుచేసి మూలబంధమును పూరించినకాలమునకు నాలుగురెట్లు కాలము కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్యాన బంధముచేసి నెమ్మదిగా పూరించిన కాలమునకు రెట్టింపుకాలములో రేచించవలయును. రేచకమును నాసిక యొక్క రెండు రంధ్రములచేత (ఇడ, పింగళ) రేచించవలయును.

దీని వలన గుల్మము, ప్లీహము, జ్వరములు, విషములు హరించును. దీనిని పద్మాసనమునగాని సిద్ధాసనమునగాని ఉదయ సాయం సమయముల యందు చేయవచ్చు. ఇది రక్తమును శుభ్రపరచును. దాహమును, ఆకలిని అణచును. శరీరమునకు చల్లదనము కల్గించును. ఇది విషములను హరించును.

5. భస్త్రికా ప్రాణాయామము :

కమ్మరి వారితోలు తిత్తిని సంస్కృతమున భస్త్రిక యని అందురు. ఆ తోలు తిత్తిని బలముగా పూరించుచు బలముతో వదులునట్లుగా పోలి వుండుటచేత భస్త్రికా ప్రాణాయామమనిరి. సుఖముగు ఆసనమున కూర్చుని కుడి తొడపై ఎడమ పాదమును ఎడమ తొడపై కుడిపాదమున కూర్చుని అనగా పద్మాసనమున కూర్చొని శిరస్సు, వెన్ను తిన్నగా వుంచి నాసిక యొక్క కుడి రంధ్రముచేత (పింగళా నాడి చేత) ధ్వని యుక్తముగా రేచకము చేయవలయును. మరియు

ఆ రేచించిన నాడి చేతనే వేగముగా పూరక రేచకములను చేసి కుడి నాసికా రంధ్రము చేత (పింగళా నాడి చేత)నే నిండుగా పూరించి పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్లు కాలముపాటు కుంభించి ఇడా నాడి చేత (ఎడమ నాడి చేత) పూరించిన కాలమునకు రెండు రెట్లు కాలపుసేపు రేచించవల యును. తరువాత ఇదే విధముగా ఎడమ నాడి చేత పూరించి ఘర్షణచేసి అనగా త్వరత్వరగా పూరక రేచకములను చేసి యధావిధి కుంభించి రేచించవలయును. పూరకము చేసిన తర్వాత జలాధారబంధమును, మూలబంధమును చేసి కుంభ కాంతమందు రేచకమునకు ముందు ఉడ్యాణ బంధమునుచేసి కొంతసేపు ఉడ్యాన బంధము వుంచిన తరువాత నియమము ప్రకారము రేచింపనగును.

దీనినే మరియొక పద్ధతిన చేయవచ్చును. రెండు నాసికల చేతను ఒకేసారి పీల్చుచు, విడుచుచు కొన్ని పర్యాయ ములు అట్లు ఘర్షణ చేసిన తరువాత, ముక్కు రెండు రంధ్ర ములచేతను పూరించి, పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్లు కాలము కుంభించి, పూరకము తరువాత జాలంధరబంధము మూల బంధములను చేసి కుంభ కాంతమున రేచకమునకు ముందుగాను ఉడ్యాన బంధమునుచేసి ముక్కు రెండు రంధ్ర ముల చేతను నెమ్మది నెమ్మదిగా విధియుక్తముగా రేచించ వలయును. దీని వలన శరీరమునకు ఎక్కువ శ్రమ కల్గును. మరియొకసారి చేయుటకు ముందుగా కొన్ని సామాన్యమగు శ్వాస నిశ్వాసలుచేసి తరువాత మరియొక పర్యాయము చేయ వలయును.

భస్త్రిక గొంతులోని శ్లేష్మమును. హరించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. రొమ్ము, గొంతు వ్యాధులను నివారించును. ఆకలినివర్ధిచేయును. గ్రంథిత్రయమునుఅనగా బ్రహ్మగ్రంధి విష్ణుగ్రంధిరుద్రగ్రంధులనుచేధించుటలోసహకరించును సుషుమ్న నాడి ముఖ ద్వారముననున్న మలమును నాశనము చేయును. శరీరమునకు ఎక్కువ ఉష్ణము నిచ్చును అందువలన చల్లని సమయములోనే దీనిని చేయవలయును. శరీరమునకు బలమునుకలుగచేయును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. శరీరమున అనవసరమగు చోట్ల నిలువనున్న క్రొవ్వును కరిగించి శరీరమును లాఘవముగా నుంచును.

6. భ్రామరీ కుంభకము ;

భ్రమర మనగా తుమ్మెద. భ్రామరీ ప్రాణాయామము చేయునపుడు తుమ్మెద నాదము వంటి శబ్దము వచ్చుటచేత ఈ విధమగు ప్రాణాయామమును భ్రామరి అనిరి. పద్మాసన, సిద్ధాసనములలో నొకదాని మీద కూర్చొని ముక్కు యొక్క రెండు రంధ్రములతోను శబ్దముతో కూడిన పూరకము చేసి పూరకమునకు పట్టిన సమయమునకు 4 రెట్లు కాలమును కుంభించి రేచక కాలమును రెట్టింపు కాలములో రెండు రంధ్రములతోను శబ్ధముతో రేచించ వలయును. పూరకము తర్వాత జాలంధర మూలబంధములను కుంభ కాంతమందును రేచకమునకు కొంచెము ముందుగను ఉడ్యానబంధము చేయవలయును. పూరకము చేయుటకు ముందు కొన్నిసార్లు రెండు నాసికా రంధ్రములతోను త్వరత్వరగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేయ

వలయును. తరువాత పూరకము చేయవలయును. దీని వలన కుండలినీ ప్రబోధము జరుగును.

7. మూర్ఛా కుంభకము :-

పద్మ, సిద్ధ ఆసనములలో ఒక దానిపై కూర్చొని బయటనున్న వాయువును రెండు నాసికా రంధ్రముల చేతను పూరించిన వెనుక జాలంధర మూల బంధములను చేసి యధా విధి కుంభించి (అనగా 1: 4: 2 నిష్పత్తి గల కాలమున) కుంభ కాంతమందును రేచకమునకు కొంచెము ముందుగను ఉడ్యాన బంధమును చేసి శ్రమయగువరకు కుంభించి మూర్ఛ వచ్చునట్లు తోచగనే రేచకము చేయవలయును.

మనస్సును స్పృహ తప్పినట్లు ఉంచునట్టు శక్తి గలది. మనసుకు ఆనందముగా వుండును.

8. ప్లావినీ కుంభక ప్రాణాయామము :-

ప్లవ మనగా పడవ. శరీరమును పూర్తిగా వాయు పూరించిన శరీరము పడవ వలె నీటిపై తేలును. రొమ్ము లోతు నీటి యందు దిగి నీళ్ళు త్రాగు రీతిని వాయువును నీటితో కడుపులోనికి మింగవలయును. (శ్వాస కోశములలోనికి కాదు) కడుపు లోనికి గాలి ప్రవేసించి రబ్బరు తిత్తివలె పైకి ఉబుకును. అట్లు ఎక్కువ గాలిని కడుపు లోనికి పట్టుట అల వరచుకొని అనుభవజ్ఞుడగు శిక్షకుని వద్ద నుండి నీటి లోనికి దిగి కాళ్ళు నిగిడ్చి నీటిపై పరుండవలయును. శరీరమంతయు శవమువలె నీటిమీద తేలును. చేతులు రెండింటిని తలకుపైగా తిన్నగా నీటిపై వుంచవలయును. శరీరమున ప్రవేశించిన వాయువు ప్రభావమువలన పూర్తిగా శరీరము నీటిపై తేలును.

గాలిని విడువగనే శరీరము నీట మునుగ ప్రారంభించును. కొన్ని దినములు ఇట్లు నీటిమీద తేలుట అభ్యసించిన తరువాత స్వస్తి సనమును వేసికూడ నీటిపై తేలి వుండవచ్చును. సామాన్యముగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములుజరుపవచ్చును. ఎంత కాలమైనను సుఖముగా కడుపులో గాలిని పట్టి వుంచగల్గు వరకు నీటిమీద వుండవచ్చును. సముద్ర మధ్య నందైన నీటి యందు నిర్భయముగా తేలియుండవచ్చును.

దీని సహాయమున సాధకుడు పవన భక్షణమును అల వరచు కొనవచ్చును.

మనము వాయువును శరీరము లోపల ధరించిన అంతర కుంభకములను గురించి తెలిసికొంటిమి. వాయువును శరీర ములో ధరించిన పద్ధతికి భిన్నముగా వాయువును సంపూర్ణ ముగా రేచించి యుండుటను బహిర్కుంభకము లనిరి. ఈ బహిర్కుంభకము పరకాయ ప్రవేశమునకు ఉపయుక్తమని చెప్పబడినది. నేపాల్, టిబెట్టు ప్రాంతములలో ఈ బాహ్య కుంభకములు చేయువారు కొంత కాలము క్రితము చాలమంది వుండేవారట. ఈ పరకాయ ప్రవేశమును దుర్వినియోగపరచు చుండుట చేత ఈ విద్యను గురువులు చెప్పుట మానివైచిరి. అంతర కుంభకములను సహిత కుంభకములనియు బహిర్కుం భకమును విహిత కుంభకము అనియు రేచక పూరకములేని అవస్థను కేవల కుంభకమని చెప్పబడినది. కేవల కుంభ కము సిద్ధించునంతవరకు సహిత కుంభకముల నభ్యసించవల యును. శరీరము నుండి నీటితో నిండిన కుండను పోలిన

శబ్దము వచ్చునపుడు కేవల కుంభకము సిద్ధించినట్లు తెలి
వలయును. షణ్ముఖీ ముద్రను ధరించి విన ప్రయత్నిం
శరీరములోని శబ్దములను విన వచ్చును. కేవలకుంభక
సిద్ధించిన తరువాత సహిత కుంభకములు సాధన చేయవల
పనిలేదు. పర్యాయమునకు 20 నుండి 80 యు దినము
4 పర్యాయములు అనగా ఉదయము, మధ్యాహ్న
సాయంకాలం, అర్ధరాత్రి చేయవలయును. కేవల కుంభకమ
సిద్ధిపొందువారు రాజయోగి అనబడుచున్నారు రాజయోగ
సిద్ధించుట కొరకు హఠ యోగము సాధనమైనందున హ
యోగమునకు రాజయోగము రాజయోగమునకు హఠయోగ
పరస్పరము అవశ్యకములు. హఠయోగము సిద్ధించిన వ్య
యందు శరీర లాఘవము. నాదస్ఫుటము నాడీశుద్ధి జఠర
బల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిచెందును. శరీర లావణ
పెంపొందును. నిజమునకు హఠయోగము మెచ్చుట ని
పోవునో అచ్చటి నుండి రాజయోగము ప్రారంభమగుచు
దని తెలియనగును.

ప్రాణాయామమును కనిష్ఠమని, మధ్యమమని, ఉ
మని మూడు విధములుగా విభజించిరి. కనిష్ఠ ప్రాణాయ
మున స్వేదమువచ్చును. ఆ చమటను తుడిచివేయక అభ్యా
మధ్యలోగాక అభ్యాసాన తరము ఆ చమటను శరీరమ
రుద్దు కొనుట మంచిది. అట్టి చమటలో చర్మముపైన
సూక్ష్మజీవులను చంపెడి శక్తి యుండును. మరియు కొ
రసాయనిక పదార్థములు ఉండుటచేత అవి చర్మమునకు
ణ్యమును గూర్చును. చమట శరీరములో ఉద్భవించిన

కును శరీరమునకు కావలసిన విధముగా సరిపెట్టివుంచును. మధ్యమ ప్రాణాయామమున శరీరము కంపమును పొందును. ఉత్తమ ప్రాణాయామమున శరీరము ఎగురుట (ఎత్తుట) జరుగును. ఇటుల ఎత్తుటను మండూకావస్థ యందురు. ఇది అప్రయత్నముగానే ఎగురుట జరుగును. కొంతమంది ప్రయత్నపూరకముగా కప్పవలె ఎగురుటకు ప్రయత్నము చేయుదురు. కాని వాయువు శ్వాసకోశములందు నింపబడి కుంభించిన పిదప కొంతసేపటికి బహిర్గతమగుటకు ప్రయత్నించి మూలబంధముచేత ద్వారమున అవరోధము కల్గుటవలన ఉడ్యానము చేత ఎత్తబడుట వలనను వాయువుమాటి మాటికి ఎగురుచుండును. అది ఉత్తమప్రాణాయామము. అట్లు ఎగిరి ఎగిరి అలవాటుపడి ప్రాణము శాంతించి లొంగిపోవును. అనగా వేగము అడగిపోవును. శ్వాసవేగము అణగుట వలన మనోవేగము అణగును.

ప్రాణాయామము అభ్యసించు విధమును సంక్షిప్తముగా చెప్పబడు చున్నది :—

సాధకుడు యమ నియమములను అందు ఆహార నియమములను పాటించు నట్టివాడై ప్రాతః కాలముననే నిద్ర నుండి మేల్కాంచి తన యిష్ట దేవతను ప్రార్థించి కొంతసేపు ధ్యానించి తదుపరి కాలకృత్యములను తీర్చుకొని చేతనైన వారు కొంచెము అలసట వచ్చు పర్యంతము శరీర వ్యాయామమును చేసి [ఇచట కొంచెము అలసట వచ్చునట్లు అని చెప బడినది ఎందుకనగా శక్తికిమించిన వ్యాయామము పనికి రాదు అని] అనంతరము ఆసనములను అభ్యసించి శరీరముపై

వచ్చిన చమటను తుడిచివేయక శరీరములోని [చర్మప
లోనికి] రుద్ది అలసట పూర్తిగా తగ్గిన వెనుక అనగా అ
టికి శరీరములో కల్గిన ఉష్ణము చల్లారిన పిదప నులి వెచ్చ
నీటితో స్నానము చేసి యోగాభ్యాసము చేయుటకు ఏర్పర
కొన్న గదిలో సువాసన ద్రవ్యములతో పరిమళించునట్లు అగ
వత్తుల వంటివి వుంచి అతి ఎత్తును అతి పల్లమును గాకుం
నట్లు ఒక చెక్క పీటను వేసుకొని దానిపై దర్భాసనము
దానిపైన లభ్యమయినట్లయిన జింక లేక చిరుతపులి, ప
చర్మములను పరచి లభించనియెడల అవసరములేదు. దాని
మెత్తగానుండు గుడ్డను పరచి గదిలోనికి ఎక్కువ వెలుతు
శబ్దములు రాకుండచేసి అట్టి స్థలములో ముందుగా సర్వాం
శీర్షా, లేక విపరీత కరణిముద్రలలో ఒక దానిని చేసి త
వాత సరస్వతీ చాలనము చేయవలయును.

గదిలో ఏర్పాటు చేసుకొనిన పీటమీద తూర్పునకుగా
ఉత్తరమునకుగాని అభిముఖముగా పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక
సుఖాసనములలో నొకదాని యందు కూర్చొని మనస్సున
ఇష్టదైవమందు లగ్నముచేసి తరువాత కపాలభాతిని చే
ముందుగా అష్ట కుంభకములను లేదా అందు ఒక దానినిగా
పూరక, కుంభక, రేచకములు 1: 4: 2 నిష్పత్తిలో నుండ
నట్లు ఆచరించ వలయును. పర్యాయమునకు ఇడా, పింగ
నాడుల లో (కుడి, ఎడమ నాసికా రంధ్రములలో) 10 కుంభ
కముల చొప్పున ఒక వారము దినములు దినమునకు నాలుగ
పర్యాయములు ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము
అర్ధరాత్రిల యందు సాధనచేసి కుంభక కాలమును సంఖ

లను క్రమ క్రమముగా పెంచు చుండవలయును. ముందుగా చేయుచున్న కపాల భాతి యందు ఘర్షణ జరుగుచున్నది. ఘర్షణ అనగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములను శబ్దముతో కూడిన వేగముగా చేయుట. వాయువును పూరించగనే ఒక గ్రుక్క వేసి (అనగా మ్రింగుట(జాలంధర బంధమును. మూల బంధ మును వేయవలయును. కుంభకము సగభాగము పున్నదనగా ఉడ్డియాన బంధముచేసి పరీధాన యుక్తి పరిచాల క్రీడులను చేసి తాడన క్రియను సల్పి తరువాత మహా ముద్రను వేసి క్రమము చొప్పున రేచకమును నెమ్మది నెమ్మదిగా చేయవల యును. ప్రారంభ దశలో ఒక కుంభకమునకు మరియొక కుంభకమునకు నడుమ కొంచెముసేపు ఒకటి రెండు దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేయవచ్చును. సాధన అభివృద్ధి పొందిన తరువాత కుంభకము వెంట మరియొక కుంభకము చొప్పున 80 ఎనుబది కుంభకములు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన యోగ నాడీమండలము శుద్ధియగును. సుషుమ్న నాడి యందలి మల పదార్థములు అన్నియు ఇరిగి పోయి సన్నని ఖాళీ గొట్టమువలెనుండును. నాడీ మండలము శుద్ధియగుటవలన అనాహత శబ్దములు శుద్ధముగా వినబడును. మనస్సును ఒకచోట లగ్నపరచి దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని భ్రూమధ్యమునగాని లేక అనాహత, మణిపూరక చక్రము లలో ఒకదానియందు నిలిపివుంచి కొంతసేపు కేవల కుంభక మును సాధనము చేయవలయును. కేవల కుంభకమనగా పూరక రేచకములు లేని యవస్థ. ఇట్లు సాధనచేయు అవస్థ యందు మనస్సులయమగును. అదే విధముగా నాదమున

లయము చేయును. శరీరము లాఘవముగను కాంతివంతము గను వుండును. క్రొవ్వు తగ్గి పోవును. శరీరము శక్తివంతము గను మనస్సు ఉత్సాహవంతముగనువుండును. తొందరపాటు లేక దినమునకు నాల్గు పర్యాయముల చొప్పునచేసిన ఉష్ణము (యోగాగ్ని) ఉత్పత్తి యగును. ఆ ఉష్ణమునకు నిద్రించు చున్న కుండలిని మేల్కాంచి చుట్ట చుట్టలుగా చుట్టుకొనిన తన దేహమును నిడివిగా చాచుకొనును. తన ముఖము సుషుమ్నా నాడి యొక్క ద్వారముననే వున్నది. కనుక అది సాగినపుడు సుషుమ్నలో ప్రవేశించును. చెఱకు గడలో కణుపులు వలె. సుషుమ్నలో ఆరు చక్రములు మూడు గ్రంథులు యున్నవి. (1. మూలాధార, 2. స్వాదిష్ఠాన, 3. మణిపూరక, 4. అనాహిత, 5. విశుద్ధ 6. ఆజ్ఞా చక్రములు (7 వది సహస్రారము) అనునవి చక్రములు. బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథి. రుద్ర గ్రంథులు మూడును గ్రంథిత్రయములనబడినవి. ఈ నాడీ కూడలులు కఠినముగావుండుటవలన ఆయా చక్రగ్రంథి భేదనము జరిగికాని కుండలిని ముందునకు సాగలేదు. అవి భేదింపబడగా మహామాతయైన శక్తిసహస్రారమున పరమేశ్వరుని చేరును. అపుడు యోగి నిర్వికల్ప సమాధినందగా ఆ స్థితిని చెప్పుటకు మాటలులేవు. ఆయానందము అనిర్వచనీయము. శరీరమున వున్న ఆత్మ పరమాత్మను పొందును. కుండలిని సుషుమ్న యందు ప్రవేశింపగా యోగి అణిమాది అష్టసిద్ధులను పొందును. సిద్ధులను తిరస్కరించి పరమావధియగు సమాధి నభిలషించి సాధనను కొనసాగింపవలయును. ఈ సాధన నిర్వికల్ప సమాదిని పొందువరకు

జరుగుచుండిన ఇట్టి యోగి తన ఇష్ట ప్రకారము అన్ని కార్యములను తుదకు శరీర త్యాగముకూడ తను కోరినపుడు చేయగలడు.

సాధన సందర్భములో సాధకుడు జాగ్రత్త పడవలసిన విషయములు :—

సాధకుడు స్థిర సంకల్పముతో నిర్వికల్ప సమాధిని ధ్యేయముగా నిడుకొని భయమును విడచి, సాహసముతో గురువుల సన్నిధినిగాని ఈ విషయమును బాగుగా తెలిసిన వారి వద్దగాని చేయవలయును. మొదట నాడీ మార్గమును పరిశుద్ధము చేసుకొనవలయును. స్థూల శరీరమునందు కల్గు లాఘవము తేజస్సులచేత దీనిని గుర్తించవలయును. అత్యాశతో తొందరపడి ఏదో ఒకటి తేల్చుకొనవలయునని ప్రయత్నించరాదు. నాడీ మార్గము శుద్ధికాకముందే క్రమమ తప్పి చేసినట్లయిన నాడులలో వున్న మలముచేత అవరోధముకల్గి ప్రాణము అచట నిలిచిపోవును. అట్టి సమయమందు విషయ పరిజ్ఞానము గలవారు చెంతనున్న యడల వారు నాడీ మార్గము, శరీరము బాగుగా మర్ధించిన ప్రాణము తిరిగి చలించును. ఒకొక్కపుడు చెవినందు గట్టిగా ఓం కారము ధ్వని చేసినట్లయినను తిరిగి మెలకువ వచ్చును. అందుకనియే గురువుల యొక్క పర్యవేక్షణ అవసరమని శాస్త్రము శాసించినది.

ప్రత్యాహారము :—

బాహ్య ప్రపంచముతో మనము సంబధము పెట్టుకొనుటకు మనకు పంచేంద్రియము (త్వక్, చక్షు, శ్రోత్ర, జిహ్వా, ఘ్రాణములు) వున్నవి అవి ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పటికి శరీర

మున ప్రాణము వున్నప్పటికి పంచేంద్రియములతో మనస్సు సంపర్గములేని యెడల మనకు ప్రపంచమందలి విషయములను ఈ ఇంద్రియముల ద్వారా తెలిసికొనలేము. సంపూర్ణముగా నిద్రించుచున్న సమయమున మనస్సు ఆజ్ఞా చక్రమందు అనగా రెండు కన్నులకు మధ్యగా కొంచెము పైభాగమున హిందువు తిలక ధారణము చేయుచోటునందు కేంద్రీకరించబడి విశ్రాంతిని పొందుచున్నది. ఆ సమయమునే గాఢ సుషుప్తి అని అందురు. ఒకొక్క సమయములోను, గాఢ నిద్రకు ముందుగాను శరీరము విశ్రాంతి తీసుకొనుచున్నను మనస్సు తన వృత్తియైన సంకల్ప వికల్పములు చేయుచుండుట వలన స్వప్నములు కలుగుచున్నవి. ఇది స్వప్నావస్థ. మనకు మెలకువ వున్నపుడు మన ఇచ్ఛ అవసరము లేకయే ఈ యింద్రియములు మనసుతో సంపర్గము పొందుటచే విషయానుభవమును పొందు చున్నాము. మన ప్రయత్నంతో మెలకువగా వున్నపుడు కూడ మనస్సును నిగ్రహించి ఈ యింద్రియములతో సంయోగము చెందనీయక ఉప సంహరించి నిర్వ్యాపారముతో వుండుటయే ప్రత్యాహారము. అనగా యింద్రియ వ్యాపారమును ప్రతిహరించుట అని అర్థము. దీనిని ప్రాణాయామమునందు అధిక ప్రావీణ్యమును సంపాదించగల్గినట్లయిన సాధించ వచ్చును. అనగా ప్రాణాయామము యొక్క ఫలస్థితి వలన మనస్సును ఇంద్రియములనుండి విడదీయ గల్గుదుము.

ధారణ :—

యింద్రియములనుండి ఉపసంహరించబడిన మనస్సును ఒక ప్రత్యేకించిన కార్యమందుగాని ఒక స్థానమునగాని తన శరీరమందలి షట్చక్రములలో ఒకదానియందు నియమించుటను ధారణ యని చెప్పబడుచున్నది. అటుల చేయుట వలన మనస్సు ఒక క్రమ శిక్షణకు అలవడి ఉత్తమ స్థితిలో వర్థిల్లును. వికర్షించబడివున్న సూర్యకిరణములను భూతద్దములో కేంద్రీకరించినపుడు ఎక్కువ కాంతియు, వేడిమియు కల్గుచుండుటచేత ఆ కిరణములు కేంద్రీకరించబడినవుడు బలము అధికంగా అగుచున్నట్లుగనే, స్వేచ్ఛగా బహువ్యాపకముతో వికర్షింపబడిన మనస్సు కేంద్రీకరించబడినపుడు బహు గొప్ప శక్తిని పొందును. ఒక స్థానమున నియమించబడుటకు మనస్సుకు నిర్విరామముగా శిక్షణనీయవలయును. ఇట్టి వ్యాయామమునకు ఏకాంతము చాల ఉపకరించును. జనులతోడ లౌకిక విషయంతోను సంబంధము చాలావరకు తగ్గించవలయును. లేనిచో మనస్సు వికర్షింపబడి ఏకాగ్రతకు తెచ్చుటకు చాల కష్టమగు చుండును. యోగము అభ్యసించుట సాధకులకు మనశ్శాంతియు మనోబలము యింద్రియజయము కల్గునేగాని ఏ విధముగాను హానిచేయదు. యోగమును గూర్చిన సరియగు జ్ఞానము లేనివారు దీనిని గూర్చి తప్పుడు ప్రచారము చేయుట కలదు. బలము పొందిన మనస్సు వలన శరీరమున ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. సాధన అభివృద్ధియగు

కొలది మనశ్శరీరములు సూక్ష్మస్థితికి వచ్చును. అందువలన యింద్రియములకు గ్రహణశక్తి అతి సూక్ష్మమగుచుండును. నేలపై బడిన సూది వలన కల్గిన శబ్దమునుకూడ వినగల్గు నట్లుగా చెవి యొక్క గ్రహణ పాటవము పెంపొందును. అటు లనే మిగిలిన యింద్రియముల శక్తి కూడ సూక్ష్మస్థితికి వచ్చును. ప్రాణాయామము చేత శ్వాసయు, ప్రత్యాహారము చేత యింద్రియములను వశపడును.

ప్రాణాయామమును చక్కగా సాధన చేసిన యెడల అనగా ఆహారాదినియమములతోను, బంధములతోను, ముద్ర లతోను కలిపి సాధనచేయుచున్న యెడల సాధన విశిష్టతవలన కేవల కుంభకము సిద్ధించును. అనగా శ్వాస ప్రశ్వాసలు నిలిచిపోవును. అందుచేత మనో వేగము అణగిపోవును. ప్రాణాయామము వలన కల్గిన ఉష్ణము వలన దేహము నందలి సూక్ష్మనాడీ మండల మంతయు శుద్ధియగును. శుద్ధి పొందిన నాడీ మార్గమున సుషుమ్న యందు ప్రాణము ప్రవేశింపగా మనస్సులయమగును. మనస్సులయమగుట వలన యింద్రియ ములతో ఎడబాటుకల్గి వానికి విషయమును తెలిసికొను శక్తి యుండదు. అనగా యింద్రియ వ్యాపారము ప్రతిహరింప బడును. మరియు నాధాను సంధానము ప్రత్యాహారమునకు, ధారణకు మరియొక సాధనము. షన్ముఖి ముద్రయందు అనగా రెండు చెవుల రంధ్రములను రెండు చేతుల బొటన వేళ్ళతో మూసుకొనుట వలనగాని శరీరము లోపలి నుండి వచ్చు అవ్యక్తమగు ధ్వని వినదగును. మనసును ఆ శబ్దముపై లగ్నము చేసిన మిగిలిన యింద్రియముల నుండియు బాహ్య

విషయముల నుండి విడివడును. నాథాను సంధానమున తగుల్కొనిన మనస్సు స్థిరమైన ధారణ పొందుచున్నది.

మనస్సు స్థిరమైనపుడు ప్రాణవాయువు [శరీర మందలి చలన వ్యాపారము] స్థిరమైనది. ప్రాణము స్థిర మగుటచేత బిందువు స్థిర పడి శరీరమునకు బలము, తేజమును వృద్ధి చేయును. సాధనమున మనస్సు కేంద్రీకరించుట వలన నాద మున మనస్సులయమందినదని తెలియవలయును. మనస్సును లయము చేయుటకు శాంభవియను ముద్రచేత సాధ్యమగును. మనస్సును తన యిష్టదైవ మందుగాని నిర్గుణ బ్రహ్మ యందు గాని స్థిరము చేసిన వానికి కంటి రెప్పలు మూతపడవు. అట్టి స్థితియందు తన ఎదుటనున్న ప్రపంచమును చూచుచున్నట్లు ఎదుట వారికి తోచినను, సాధకుడు మాత్రముదృష్టితో దేనిని కూడ గ్రహింపజాలకున్నాడు. అనగా మనస్సును తనతో నున్న ఆత్మయందు లగ్నముచేసి కండ్లు విప్పియుంచియు కూడ దృష్టిని నిరుద్ధపరచుట. దీని వలన చిత్తము లయమందు చున్నది. లయ పరచుటకు ఉన్మనీయను మరియొక ముద్ర గలదు. పైన చెప్పినట్లుగానే అంతర్లక్ష్యము బహిదృష్టి అను సాధనముతో కూడియున్నది. సగము తెరిచిన నేత్రములను అనగా వాయువును సుషుమ్నాగతమొనర్చి అనగా సూర్య చంద్ర నాడులను నిరోధించిన కేవల కుంభకస్థితిలో నున్నపుడు ప్రాణము సుషుమ్నయందు సంచరించుచున్నది. అపుడు మనస్సు తన యందు [తన ఆత్మ యందు] లగ్నము చేసిన యెడల దానిని ఉన్మనీ ముద్రయని చెప్పబడుచున్నది. ప్రాణ

వాయువు సుషుమ్న యందు ప్రవేశించునపుడు ఉన్మన్యవస్థ తప్పక కల్గును.

ధ్యానము :-

మనస్సును యింద్రియములలో సంయోగము చెంద నీయకుండుట ప్రత్యాహారమనిచెప్పితిమి. అందువలన యింద్రియములు వశీకరణముకల్గును. మనసు కూడ వశమగుచున్నది. అట్లు వశీకరణమయిన మనస్సును ఒక ప్రత్యేకించిన వ్యాపారమందుగ ని స్థాన మందుగాని నియమించుట ధారణము అని చెప్పితిమి. "అట్లు నియమించబడిన మనస్సును ఏక భావ ప్రవాహ రూపమున నున్న స్థితిని ధ్యానమని" చెప్పుదురు. స్వాభావికముగా మనస్సు బహుచఫలమగుటచేత దీనిని పాదరసముతో పోల్చియున్నారు నిత్యము సంకల్పములు చేయుచు వికల్పము చేయుచు మరల మరల సంకల్ప వికల్పములను చేయుచునేయుండును. దీనికి కారణము శరీరమున ప్రాణము [శ్వాస] ఎంతవరకు చలించుచుండునో మనస్సు అంతవరకు చలించును. చిత్తమును ఏకాగ్రస్థితికి రానీయదు. చిత్తమునేకాగ్రపరచుటకు ప్రాణమును జయించి లయము చేయవలయును. అపుడు మనస్సు లయమగును. అట్లు లయమయిన మనస్సును ధారణ చేసి అనగా ఒకచోట నియమించి యుంచి దానిని ఏకధార రూపముగా ఎక్కువ కాలముంచుటను ధ్యానమనబడుచున్నది. యిట్టి స్థితి భక్తితో తన్మయత్వముపొందుట చేతను మరియు యోగము చేత సాధ్యమగుచున్నది. ధ్యాన

స్థితియందు ప్రాణచలనము నిలచిపోవును. శ్వాసించుచు ధ్యానము చేయుచున్నామనుట సరియైనదికాదు. ధ్యానమున సిద్ధి పొందినపుడు శ్వాస నశించిపోవును. అట్టి స్థితిలోమాత్రమే ధ్యానము పక్వమైనట్లు తెలియనగును,

ధ్యాన స్థితియందు దృష్టిని ఎచట నిలుపవలయునని చాలామందికి సందేహము కల్గుచున్నది. దృష్టిని మూడు విధములుగా విభజింపవచ్చును. ఒకటి పూర్ణిమా దృష్టి. రెండు ప్రతిపద్దృష్టి. మూడు అమవస దృష్టి. పూర్ణిమా దృష్టి అనగా కనులు పూర్తిగా తెరచి భ్రూమధ్యమున లగ్నపరచుట. ప్రతిపద్దృష్టి అనగా రెండు కన్నులను అర్ధనిమీలతముగా నాసికాగ్రమున నిల్పుట. అమవసదృష్టి అనగా రెండు కన్నులను పూర్తిగామూసి మనస్సును షట్చక్రములలో ఒక దాని యందు లగ్నపరచుట. అట్లు దృష్టిని లగ్నముచేసి మనస్సును శరీరము నుండి వచ్చు నాదమందు అనగా అనాహత శబ్దమందు లయము చేసిన సిద్ధిని పొందనగును.

సమాధి :

పైన చెప్పిన విధముగా ఏకధారా ప్రవాహ రూపమున ధ్యానము చేయుచు ఆధ్యానమున రూపమునువిడిచి అర్థమును మాత్రము నిలుపునట్టి స్థితియే సమాధి. సమాధి ముఖ్యముగా రెండు విధములు. సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి. ఇది పరిణితిలో భేదము, ఉన్మని, మనోన్మని, శూన్యాశూన్యము, పరమ పథము, అమనస్కము, అమరత్వము, జీవ

న్మృక్తి, సహజము, తుర్యము అనునవి సమాధి అను పదము నకు పర్యాయపదములు యోగమునకు ఫలము సమాధి.

మేల్కొన జేసిన కుండలిని మణిపూరక చక్రమును అధిగమించగా ప్రకృతి యొక్క సహజ శక్తులను ధిక్కరించ గల శక్తులను యోగి పొందగలడు కుండలిని సుషుమ్నయందు ప్రసరించగా యోగి అష్ట సిద్ధులను క్రమముగా పొందు చున్నాడు. ఒక విషయముపై ధారణచేసి ధ్యానము చేసి సమాధి గతుడైన స్థితిని సంయమ మందురు. [ఇక్కడ సమాధి అసంప్రజ్ఞాత సమాధి మాత్రము కాదు.] ఈ స్థితిలో ఆ విష యము యొక్క రూపము అదృశ్యమై అర్థము మాత్రము మనస్సున భాసించును. సంయమమున ప్రజ్ఞ పొందుటకు ముందుగా స్థూలము యందునను, రాను రాను సూక్ష్మముల యందును. సంయమము చేయవలయును. అనగా ముందుగా కార్యమున సంయమనము చేసి రాను రాను కారణములపై సంయమనము చేయుట అని తెలియనగును. ఇట్టి సంయమన స్థితి యందు యోగి సిద్ధులను ప్రదర్శింపగలడు.

సంయమన కాలమున చిత్తమును బహు సూక్ష్మస్థితిలోనే కాగ్ర పరచు చున్నాము. అనగా చిత్తము నొక విషయమున నియమించినపుడు మరియొక విషయమును చొరనీయకుండు స్థితిని చిత్తైకాగ్రత అని చెప్పనగును. ఒకొక్కప్పుడు మనస్సు అత్యంత అభిరుచిగల విషయమున దగుల్కొనినపుడు చీమలు

కుట్టినను, పాములు ప్రక్కల నుండి పోయినను గ్రహింపలేని అవస్థగల్గును. ఒకరు ఒక లెక్కను సాధించుట యందు నిమగ్నుడైనపుడు ఆకలిని కాలమునుకూడ మరచును. అట్టి స్థితిని చిత్తయికాగ్రతయనిచెప్పవచ్చును. ఒకయోగి ఇతరుల యింద్రియములపై సంయమము చేసినయెడల యోగి అభిమతాను సారముగాయితర వ్యక్తినడచుకొనును. ఆయావిషయములపైసంయమనము చేయుట చేత ఆయా విషయముల శక్తి పొందును. ఏనుగు బలముపైనను, పర్వతము యొక్క బరువు పైనను, దూది రేణువు యొక్క తేలిక స్వభావముపైనను సంయమనము చేసిన యా విషయములను ప్రాప్తింప చేసుకొనును. ఇట్టి సిద్ధులు యోగాభివృద్ధికి, అభివృద్ధికి నిరోధకములు. సమాధిని విడిచిన కాలమున వ్యవహారస్థితియందు యోగి యొక్క సంకల్ప బలమే సిద్ధులుగా వున్నవి. యోగి యిట్టి సిద్ధులను ప్రకటించి లౌకిక ప్రపంచము లందు ప్రతిష్ఠా వ్యాపారమున చిక్కి విషయ లోలత్వమునకు గురియై ధ్యేయమును మరచు స్థితి పట్టవచ్చును. అందుచేత సిద్ధుల జోలికి పోవుట నిరుత్సాహ పరచ బడినది.

ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతిః